



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

Banco de Datos: Estandar82.DW8B

Exclusiones Realizadas:

S.I.N.: Ninguna.

Familias de Ingredientes: Ninguna.

Ingredientes: Ninguna.

Recetas: Ninguna.

Tipología: Ninguna.

Condiciones:

Kcalorias, entre 370 kcal y 550 kcal (448 kcal)

Kcalorias, con reparto: Almuerzo = 99% (100%).

Prótidos, entre 9% y 19% (14%)

Prótidos, con reparto: Almuerzo = 15% (100%).

Glúcidos, entre 51% y 61% (59%)

Glúcidos, con reparto: Almuerzo = 55% (100%).

Lípidos, entre 22% y 42% (26%)

Lípidos, con reparto: Almuerzo = 30% (100%).

Valores Bromatológicos (Media Diaria):

Kcalorias, 448 kcal

Prótidos, 17,07 g

Adjusted Protein, 0 g

Alanina, 0,703 g

Arginina, 0,835 g

Cistina, 0,214 g

Fenilalanina, 0,615 g

Glicina, 0,605 g

Histidina, 0,359 g

Leucina, 1,028 g

Serina, 0,625 g

Tirosina, 0,427 g

Treonina, 0,544 g

Valina, 0,667 g

Glúcidos, 66,99 g

Azucar Total, 17,94 g

Almidón, 19,95 g

Fructosa, 6,52 g

Galactosa, 0,02 g

Glucosa (dextrose), 4,38 g

Lactosa, 0 g

Sacarosa, 4,12 g

Lípidos, 13,59 g

Grasas Saturadas, 2,181 g

Grasa Sat. 4:0, 0,001 g

Grasa Sat. 6:0, 0 g

Grasa Sat. 8:0, 0,001 g

Grasa Sat. 10:0, 0,005 g

Grasa Sat. 12:0, 0,008 g

Grasa Sat. 13:0, 0 g

Grasa Sat. 14:0, 0,026 g

Grasa Sat. 15:0, 0,001 g

Grasa Sat. 16:0, 1,662 g

Grasa Sat. 17:0, 0,004 g

Grasa Sat. 18:0, 0,402 g

Grasa Sat. 20:0, 0,043 g

Grasa PoliIn. 18:3, 0,183 g

Grasa PoliIn. 18:3i, 0 g

Grasa PoliIn. 18:3 n-3 c,c,c, 0,055 g

Grasa PoliIn. 18:3 n-6 c,c,c, 0,000 g

Grasa PoliIn. 18:4, 0 g

Grasa PoliIn. 20:3 n-6, 0,000 g

Grasa PoliIn. 20:2 n-6 c,c, 0,001 g

Grasa PoliIn. 20:3 undifferentiated, 0,001 g

Grasa PoliIn. 20:4, 0,01 g

Grasa PoliIn. 20:4 n-6, 0 g

Grasa PoliIn. 20:5, 0,007 g

Grasa PoliIn. 21:5, 0 g

Grasa PoliIn. 22:4, 0,002 g

Grasa PoliIn. 22:5 n-3, 0,002 g

Grasa PoliIn. 22:6, 0,019 g

Acidos Grasos (total trans), 0,01 g

Acidos Grasos (total trans-monoenoic), 0,007 g

Acidos Grasos (total trans-polyenoic), 0,002 g

Vitamina A, 273 mcg

Vitamina B1, 0,485 mg

Vitamina B2, 0,264 mg

Vitamina B3, 5,101 mg

Vitamina B5, 1,238 mg

Vitamina B6, 0,546 mg

Vitamina B12, 0,5 mcg

Vitamina C, 38,5 mg

Vitamina D, 0 mcg

Vitamina E, 0,01 mg

Vitamina E (alpha-tocopherol), 2,52 mg

Vitamina K (phylloquinone), 23,7 mcg

Yodo, 0 mcg

Campesterol, 0 mg

Colesterol, 27 mg

Retinol, 3 mcg

Calcio, 107 mg

Cobro, 0,448 mg



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

Grasa Sat. 22:0, 0,015 g	Fósforo, 265 mg
Grasa Sat. 24:0, 0,001 g	Hierro, 4,61 mg
Grasas MonoInSaturadas, 7,952 g	Magnesio, 75 mg
Grasa MonoIn. 14:1, 0,000 g	Manganeso, 1,386 mg
Grasa MonoIn. 15:1, 0,000 g	Potasio, 920 mg
Grasa MonoIn. 16:1, 0,176 g	Selenio, 19,7 mcg
Grasa MonoIn. 16:1 c, 0,009 g	Sodio, 310 mg
Grasa MonoIn. 16:1 t, 0 g	Zinc, 1,91 mg
Grasa MonoIn. 17:1, 0,015 g	Agua, 271,9 g
Grasa MonoIn. 18:1, 7,715 g	Fibra, 8,9 g
Grasa MonoIn. 18:1 c, 0,26 g	Tocopherol Beta, 0,03 mg
Grasa MonoIn. 18:1 t, 0,012 g	Folate, food, 105 mcg
Grasa MonoIn. 20:1, 0,037 g	Acido aspártico, 1,338 g
Grasa MonoIn. 22:1, 0,000 g	Acido glutámico, 2,757 g
Grasa MonoIn. 22:1 c, 0 g	Metionina, 0,267 g
Grasa MonoIn. 22:1 t, 0 g	Triptofano, 0,144 g
Grasa MonoIn. 24:1 c, 0,001 g	Indice Glucémico 2, 28
Grasas PoliInSaturadas, 2,105 g	Indice Glucémico, 17
Grasa PoliIn. 18:2, 1,874 g	Lycopene, 1.429 mcg
Grasa PoliIn. 18:2 CLAs, 0,000 g	Caroteno Beta, 2.646 mcg
Grasa PoliIn. 18:2 i, 0 g	Caroteno Alpha, 1.142 mcg
Grasa PoliIn. 18:2 n-6 c,c, 0,127 g	Folate, total, 152 mcg
Grasa PoliIn. 18:2 t not further defined, 0,002 g	Tocopherol Gamma, 0,44 mg
Grasa PoliIn. 18:2 t,t, 0,000 g	Tocopherol Delta, 0,02 mg

Ingesta Total por Familias:
100,00% de (11.327 gr)

Resultados obtenidos con la información disponible
en la base de datos actual.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

Día 1

Almuerzo

Nutrientes: 408 kcal (100%), 13 g de Prót. (100%), 57 g de Glú. (100%), 16 g de Líp. (100%).

250 G. de CREMA DE CALABACÍN 1-3 A

Ingredientes: 118 G. de Calabacín, 103 G. de Patatas, 22 G. de Cebollas, 7 G. de Aceite de oliva.

65 G. de TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA 1-3 A

Ingredientes: 35 G. de Huevo, 26 G. de Tomate, 4 G. de Aceite de oliva.

100 G. de Plátanos

Ingredientes: 100 G. de Plátano.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 11,5% de Prótidos, 54,8% de Glúcidos y 33,7% de Lípidos en 408 Kcal.

Día 2

Almuerzo

Nutrientes: 427 kcal (100%), 18 g de Prót. (100%), 56 g de Glú. (100%), 15 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

185 G. de ESTOFADO DE TERNERA 1-3 A

Ingredientes: 70 G. de Patatas, 55 G. de Ternera - magra, 25 G. de Zanahorias, 20 G. de Cebollas, 10 G. de Vino blanco, 5 G. de Aceite de oliva.

150 G. de Peras

Ingredientes: 150 G. de Peras.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 16,2% de Prótidos, 52,8% de Glúcidos y 31,0% de Lípidos en 427 Kcal.

Día 3

Almuerzo

Nutrientes: 498 kcal (100%), 14 g de Prót. (100%), 87 g de Glú. (100%), 12 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

125 G. de ALUBIAS CON ARROZ 1-3 A

Ingredientes: 40 G. de Arroz, 25 G. de Patatas, 15 G. de Alubias Secas, 10 G. de Alcachofas frescas, 10 G. de Judías verdes, 10 G. de Pimiento, 10 G. de Tomate, 5 G. de Aceite de oliva.

100 G. de Plátanos

Ingredientes: 100 G. de Plátano.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

Reparto de Nutrientes: 10,1% de Prótidos, 68,8% de Glúcidos y 21,1% de Lípidos en 498 Kcal.

Día 4

Almuerzo

Nutrientes: 472 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 76 g de Glú. (100%), 12 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

123 G. de ARROZ DE PESCADO 1-3 A

Ingredientes: 50 G. de Merluza, 40 G. de Arroz, 10 G. de Cebollas, 10 G. de Guisantes frescos, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Pimiento, 1 G. de Ajo, 1 G. de Perejil, 1 G. de Caldo vegetal.

150 G. de Manzanas

Ingredientes: 150 G. de Manzanas.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 13,4% de Prótidos, 64,1% de Glúcidos y 22,4% de Lípidos en 472 Kcal.

Día 5

Almuerzo

Nutrientes: 457 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 69 g de Glú. (100%), 14 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

150 G. de COCIDO CON SOPA 1-3 A

Ingredientes: 40 G. de Patatas, 30 G. de Pollo sin deshuesar, 20 G. de Zanahorias, 20 G. de Pasta de Sémola de trigo, 15 G. de Apio, 15 G. de Garbanzos, 5 G. de Tocino, 5 G. de Chorizo.

150 G. de Naranjas

Ingredientes: 150 G. de Naranjas.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 14,2% de Prótidos, 60,0% de Glúcidos y 25,8% de Lípidos en 457 Kcal.

Día 6

Almuerzo

Nutrientes: 462 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 64 g de Glú. (100%), 17 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

140 G. de LENTEJAS 1-3 A

Ingredientes: 50 G. de Patatas, 40 G. de Lentejas, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Tomate, 5 G. de Tocino, 5 G. de Chorizo, 5 G. de Aceite de oliva.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

100 G. de Melocotón

Ingredientes: 100 G. de Melocotón.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 13,7% de Prótidos, 54,4% de Glúcidos y 31,8% de Lípidos en 462 Kcal.

Día 7

Almuerzo

Nutrientes: 304 kcal (100%), 13 g de Prót. (100%), 41 g de Glú. (100%), 11 g de Líp. (100%).

215 G. de PURÉ DE VERDURAS 1-3 A

Ingredientes: 50 G. de Patatas, 40 G. de Calabaza, 25 G. de Calabacín, 20 G. de Judías verdes, 20 G. de Tomate, 15 G. de Pimiento, 15 G. de Zanahorias, 15 G. de Apio, 10 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva.

65 G. de POLLO HORNO O COCIDO CON ENSALADA 1-3 A

Ingredientes: 28 G. de Tomate, 28 G. de Pollo - pechuga, 3 G. de Aceite de oliva, 3 G. de Pan rallado, 3 G. de Huevo.

100 G. de Melón

Ingredientes: 100 G. de Melón.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 16,5% de Prótidos, 53,3% de Glúcidos y 30,3% de Lípidos en 304 Kcal.

Día 8

Almuerzo

Nutrientes: 450 kcal (100%), 12 g de Prót. (100%), 70 g de Glú. (100%), 15 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

105 G. de ARROZ CON GARBANZOS 1-3 A

Ingredientes: 40 G. de Arroz, 20 G. de Cebollas, 20 G. de Tomate, 15 G. de Garbanzos, 5 G. de Chorizo, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Almendras.

100 G. de Sandía

Ingredientes: 100 G. de Sandía.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Reparto de Nutrientes: 10,2% de Prótidos, 61,6% de Glúcidos y 28,2% de Lípidos en 450 Kcal.

Día 9

Almuerzo

Nutrientes: 594 kcal (100%), 30 g de Prót. (100%), 85 g de Glú. (100%), 15 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

250 G. de ALETRÍA CON PESCADO 1-3 A

Ingredientes: 88 G. de Merluza, 51 G. de Pasta, 44 G. de Patatas, 22 G. de Puerros, 15 G. de Guisantes frescos, 15 G. de Pimiento, 7 G. de Aceite de oliva, 7 G. de Ajo.

100 G. de Naranjas

Ingredientes: 100 G. de Naranjas.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 19,5% de Prótidos, 58,0% de Glúcidos y 22,5% de Lípidos en 594 Kcal.

Día 10

Almuerzo

Nutrientes: 459 kcal (100%), 18 g de Prót. (100%), 61 g de Glú. (100%), 18 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

200 G. de GUISO DE PAVO CON PATATAS 1-3 A

Ingredientes: 100 G. de Patatas, 60 G. de Pavo, pechuga, 30 G. de Cebollas, 10 G. de Aceite de oliva.

100 G. de Plátanos

Ingredientes: 100 G. de Plátano.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 14,4% de Prótidos, 52,2% de Glúcidos y 33,3% de Lípidos en 459 Kcal.

Día 11

Almuerzo

Nutrientes: 446 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 63 g de Glú. (100%), 14 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

145 G. de MACARRONES CON CARNE 1-3 A

Ingredientes: 50 G. de PASTA INTEGRAL, 40 G. de Tomate, 20 G. de Pimiento, 15 G. de Ternera - magra, 10 G. de Cerdo - magro, 5 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva.

100 G. de Sandía

Ingredientes: 100 G. de Sandía.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 14,4% de Prótidos, 57,2% de Glúcidos y 28,4% de Lípidos en 446 Kcal.

Día 12



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

Almuerzo

Nutrientes: 457 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 63 g de Glú. (100%), 17 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

140 G. de LENTEJAS 1-3 A

Ingredientes: 50 G. de Patatas, 40 G. de Lentejas, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Tomate, 5 G. de Tocino, 5 G. de Chorizo, 5 G. de Aceite de oliva.

100 G. de Melón

Ingredientes: 100 G. de Melón.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 13,9% de Prótidos, 54,0% de Glúcidos y 32,2% de Lípidos en 457 Kcal.

Día 13

Almuerzo

Nutrientes: 472 kcal (100%), 21 g de Prót. (100%), 64 g de Glú. (100%), 15 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

121 G. de SOPA DE POLLO CON ALBÓNDIGAS 1-3 A

Ingredientes: 25 G. de Pasta, 20 G. de Cerdo - magro, 20 G. de Ternera - magra, 15 G. de Pan, 10 G. de Pollo sin deshuesar, 10 G. de Apio, 10 G. de Zanahorias, 5 G. de Huevo, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Piñones.

150 G. de Naranjas

Ingredientes: 150 G. de Naranjas.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Reparto de Nutrientes: 17,1% de Prótidos, 54,2% de Glúcidos y 28,7% de Lípidos en 472 Kcal.

Día 14

Almuerzo

Nutrientes: 453 kcal (100%), 22 g de Prót. (100%), 66 g de Glú. (100%), 13 g de Líp. (100%).

220 G. de CREMA DE CALABAZA Y ALUBIAS 1-3 A

Ingredientes: 80 G. de Calabaza, 80 G. de Zanahorias, 40 G. de Patatas, 15 G. de Alubias Secas, 5 G. de Aceite de oliva.

112 G. de MERLUZA HORNO O HERVIDA CON ENSALADA 1-3 A

Ingredientes: 60 G. de Merluza, 45 G. de Tomate, 6 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Caldo vegetal.

100 G. de Plátanos

Ingredientes: 100 G. de Plátano.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 18,0% de Prótidos, 56,9% de Glúcidos y 25,1% de Lípidos en 453 Kcal.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

Día 15

Almuerzo

Nutrientes: 458 kcal (100%), 13 g de Prót. (100%), 74 g de Glú. (100%), 13 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

120 G. de ARROZ CON POLLO 1-3 A

Ingredientes: 45 G. de Pollo sin deshuesar, 40 G. de Arroz, 20 G. de Tomate, 10 G. de Pimiento, 5 G. de Aceite de oliva.

150 G. de Manzanas

Ingredientes: 150 G. de Manzanas.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 10,9% de Prótidos, 64,1% de Glúcidos y 25,0% de Lípidos en 458 Kcal.

Día 16

Almuerzo

Nutrientes: 458 kcal (100%), 18 g de Prót. (100%), 71 g de Glú. (100%), 12 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

165 G. de SOPA DE PESCADO 1-3 A

Ingredientes: 49 G. de Merluza, 30 G. de Pasta de Sémola de trigo, 25 G. de Tomate, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Cebollas, 10 G. de Apio, 10 G. de Puerros, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo, 1 G. de Perejil.

100 G. de Plátanos

Ingredientes: 100 G. de Plátano.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 15,2% de Prótidos, 61,5% de Glúcidos y 23,3% de Lípidos en 458 Kcal.

Día 17

Almuerzo

Nutrientes: 470 kcal (100%), 12 g de Prót. (100%), 82 g de Glú. (100%), 12 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

125 G. de ALUBIAS CON ARROZ 1-3 A

Ingredientes: 40 G. de Arroz, 25 G. de Patatas, 15 G. de Alubias Secas, 10 G. de Alcachofas frescas, 10 G. de Judías verdes, 10 G. de Pimiento, 10 G. de Tomate, 5 G. de Aceite de oliva.

100 G. de Peras

Ingredientes: 100 G. de Peras.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 9,4% de Prótidos, 68,6% de Glúcidos y 22,0% de Lípidos en 470 Kcal.

Día 18

Almuerzo

Nutrientes: 407 kcal (100%), 21 g de Prót. (100%), 49 g de Glú. (100%), 15 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

230 G. de TERNERA CON VERDURITAS 1-3 A

Ingredientes: 70 G. de Patatas, 55 G. de Ternera - magra, 25 G. de Calabacín, 20 G. de Tomate, 20 G. de Cebollas, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Guisantes frescos, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo.

150 G. de Melocotón

Ingredientes: 150 G. de Melocotón.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Reparto de Nutrientes: 19,7% de Prótidos, 47,5% de Glúcidos y 32,8% de Lípidos en 407 Kcal.

Día 19

Almuerzo

Nutrientes: 472 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 76 g de Glú. (100%), 12 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

123 G. de ARROZ DE PESCADO 1-3 A

Ingredientes: 50 G. de Merluza, 40 G. de Arroz, 10 G. de Cebollas, 10 G. de Guisantes frescos, 5 G. de Aceite de oliva, 5 G. de Pimiento, 1 G. de Ajo, 1 G. de Perejil, 1 G. de Caldo vegetal.

150 G. de Manzanas

Ingredientes: 150 G. de Manzanas.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 13,4% de Prótidos, 64,1% de Glúcidos y 22,4% de Lípidos en 472 Kcal.

Día 20

Almuerzo

Nutrientes: 484 kcal (100%), 23 g de Prót. (100%), 76 g de Glú. (100%), 11 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

195 G. de COCIDO CON ALBÓNDIGAS 1-3 A

Ingredientes: 60 G. de Patatas, 25 G. de Zanahorias, 20 G. de Pollo sin deshuesar, 20 G. de Cerdo - magro, 20 G. de Garbanzos, 15 G. de Pasta de Sémola de trigo, 15 G. de Pavo, muslo, 12 G. de Pan, 5 G. de Apio, 1 G. de Ajo, 1 G. de Perejil, 1 G. de Piñones.

100 G. de Peras

Ingredientes: 100 G. de Peras.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 17,8% de Prótidos, 62,0% de Glúcidos y 20,2% de Lípidos en 484 Kcal.

Día 21

Almuerzo

Nutrientes: 453 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 62 g de Glú. (100%), 17 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

140 G. de LENTEJAS 1-3 A

Ingredientes: 50 G. de Patatas, 40 G. de Lentejas, 20 G. de Zanahorias, 15 G. de Tomate, 5 G. de Tocino, 5 G. de Chorizo, 5 G. de Aceite de oliva.

100 G. de Sandía

Ingredientes: 100 G. de Sandía.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 13,8% de Prótidos, 53,9% de Glúcidos y 32,3% de Lípidos en 453 Kcal.

Día 22

Almuerzo

Nutrientes: 488 kcal (100%), 21 g de Prót. (100%), 74 g de Glú. (100%), 13 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

178 G. de CARACOLAS CON PESCADO 1-3 A

Ingredientes: 60 G. de Merluza, 35 G. de Patatas, 35 G. de Pasta de Sémola de trigo, 20 G. de Tomate, 20 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Ajo, 1 G. de Perejil, 1 G. de Almendras.

150 G. de Manzanas

Ingredientes: 150 G. de Manzanas.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 16,4% de Prótidos, 60,6% de Glúcidos y 23,0% de Lípidos en 488 Kcal.

Día 23



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

Almuerzo

Nutrientes: 461 kcal (100%), 14 g de Prót. (100%), 74 g de Glú. (100%), 13 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

120 G. de ARROZ CON POLLO 1-3 A

Ingredientes: 45 G. de Pollo sin deshuesar, 40 G. de Arroz, 20 G. de Tomate, 10 G. de Pimiento, 5 G. de Aceite de oliva.

150 G. de Peras

Ingredientes: 150 G. de Peras.

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Reparto de Nutrientes: 11,8% de Prótidos, 63,5% de Glúcidos y 24,8% de Lípidos en 461 Kcal.

Día 24

Almuerzo

Nutrientes: 380 kcal (100%), 13 g de Prót. (100%), 59 g de Glú. (100%), 12 g de Líp. (100%).

215 G. de PURÉ DE VERDURAS 1-3 A

Ingredientes: 50 G. de Patatas, 40 G. de Calabaza, 25 G. de Calabacín, 20 G. de Judías verdes, 20 G. de Tomate, 15 G. de Pimiento, 15 G. de Zanahorias, 15 G. de Apio, 10 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva.

63 G. de ALBÓNDIGAS CON ENSALADA 1-3 A

Ingredientes: 13 G. de Ternera - magra, 11 G. de Cerdo - magro, 8 G. de Lechuga, 8 G. de Tomate, 5 G. de Zanahorias, 5 G. de Pan rallado, 5 G. de Maíz cocido, 3 G. de Aceite de oliva, 3 G. de Huevo, 1 G. de Piñones, 1 G. de Caldo de carne, 1 G. de Ajo.

100 G. de Plátanos

Ingredientes: 100 G. de Plátano.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 13,0% de Prótidos, 60,4% de Glúcidos y 26,6% de Lípidos en 380 Kcal.

Día 25

Almuerzo

Nutrientes: 456 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 68 g de Glú. (100%), 15 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

250 G. de ALUBIAS ESTOFADAS

Ingredientes: 98 G. de Patatas, 61 G. de Tomate, 30 G. de Alubias Secas, 24 G. de Pimiento, 24 G. de Cebollas, 6 G. de Aceite de oliva, 6 G. de Chorizo.

100 G. de Naranjas

Ingredientes: 100 G. de Naranjas.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

Reparto de Nutrientes: 13,7% de Prótidos, 58,1% de Glúcidos y 28,2% de Lípidos en 456 Kcal.

Día 26

Almuerzo

Nutrientes: 450 kcal (100%), 18 g de Prót. (100%), 74 g de Glú. (100%), 9 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

185 G. de PEBRE 1-3 A

Ingredientes: 46 G. de Patatas, 46 G. de Arroz, 46 G. de Cordero - Paletilla, 23 G. de Tomate, 23 G. de Pimiento.

100 G. de Melocotón

Ingredientes: 100 G. de Melocotón.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 15,5% de Prótidos, 66,3% de Glúcidos y 18,2% de Lípidos en 450 Kcal.

Día 27

Almuerzo

Nutrientes: 325 kcal (100%), 12 g de Prót. (100%), 51 g de Glú. (100%), 9 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

120 G. de GUISO DE PESCADO 1-3 A

Ingredientes: 50 G. de Patatas, 29 G. de Merluza, 10 G. de Pimiento, 8 G. de Pasta, 8 G. de Puerros, 6 G. de Cebollas, 4 G. de Guisantes frescos, 2 G. de Aceite de oliva, 0 G. de Pimentón, 0 G. de Ajo.

100 G. de Peras

Ingredientes: 100 G. de Peras.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 14,1% de Prótidos, 62,2% de Glúcidos y 23,7% de Lípidos en 325 Kcal.

Día 28

Almuerzo

Nutrientes: 475 kcal (100%), 15 g de Prót. (100%), 81 g de Glú. (100%), 12 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

115 G. de LENTEJAS CON ARROZ 1-3 A

Ingredientes: 30 G. de Lentejas, 30 G. de Zanahorias, 20 G. de Tomate, 20 G. de Arroz, 10 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva.

100 G. de Plátanos

Ingredientes: 100 G. de Plátano.



VALORACIÓN Y FICHAS TÉCNICAS 1-3 A

AYUNTAMIENTO DE MOLINA DE SEGURA -

EI SAN ANTONIO

30 G. de Pan integral

Ingredientes: 30 G. de Pan Integral.

Reparto de Nutrientes: 11,7% de Prótidos, 66,3% de Glúcidos y 22,0% de Lípidos en 475 Kcal.

Día 29

Almuerzo

Nutrientes: 383 kcal (100%), 18 g de Prót. (100%), 53 g de Glú. (100%), 13 g de Líp. (100%).

215 G. de PURÉ DE VERDURAS 1-3 A

Ingredientes: 50 G. de Patatas, 40 G. de Calabaza, 25 G. de Calabacín, 20 G. de Judías verdes, 20 G. de Tomate, 15 G. de Pimiento, 15 G. de Zanahorias, 15 G. de Apio, 10 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva.

112 G. de MERLUZA HORNO O HERVIDA CON ENSALADA 1-3 A

Ingredientes: 60 G. de Merluza, 45 G. de Tomate, 6 G. de Aceite de oliva, 1 G. de Caldo vegetal.

150 G. de Manzanas

Ingredientes: 150 G. de Manzanas.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 17,2% de Prótidos, 53,7% de Glúcidos y 29,1% de Lípidos en 383 Kcal.

Día 30

Almuerzo

Nutrientes: 446 kcal (100%), 17 g de Prót. (100%), 63 g de Glú. (100%), 14 g de Líp. (100%).

60 G. de ENSALADA MIXTA 1-3 A

Ingredientes: 15 G. de Tomate, 15 G. de Maíz cocido, 15 G. de Zanahorias, 10 G. de Lechuga, 5 G. de Aceite de oliva.

145 G. de MACARRONES CON CARNE 1-3 A

Ingredientes: 50 G. de PASTA INTEGRAL, 40 G. de Tomate, 20 G. de Pimiento, 15 G. de Ternera - magra, 10 G. de Cerdo - magro, 5 G. de Cebollas, 5 G. de Aceite de oliva.

100 G. de Sandía

Ingredientes: 100 G. de Sandía.

30 G. de Pan

Ingredientes: 30 G. de Pan.

Reparto de Nutrientes: 14,4% de Prótidos, 57,2% de Glúcidos y 28,4% de Lípidos en 446 Kcal.