

Primer

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

Grupo de edad: INFANTIL 2º CICLO.

Ficha técnica elaborada por MenuPlanning v. 21 a partir de
Tablas de Composición de Alimentos J. Mataix Verdú y fichas
técnicas de proveedores.

mediterránea

Arroz Hervido con Tomate Frito

Primero

Elaboración

Salteamos el tomate triturado. Cuando esté listo añadimos el tomate frito para terminar la salsa. Echamos el arroz en soberanas de horno junto con 1,2L. de agua por cada kilo de arroz y horneamos a vapor 99°C 40 min.

Añadimos la salsa de tomate previo calentamiento hasta 90°C.

Valor Nutricional

Energía:	247,50 kcal
Grasas:	6,75 g
de las cuales AGS:	1,01 g
HC:	41,27 g
de los cuales Azúcares:	2,45 g
Proteínas:	4,04 g
Sal:	0,559 g
Colesterol:	0,00 mg

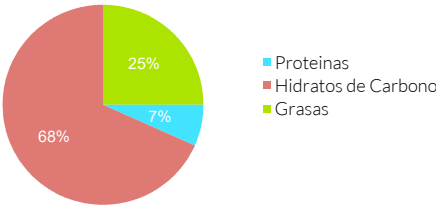
Vitaminas

B1:	0,03 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,04 mg
B7:	0,00 mg
B9:	14,70 µg
B12:	0,13 µg
C:	2,01 mg
A:	11,30 µg
D:	0,00 µg
E:	2,04 mg

Minerales

Ca:	14,88 mg
Mg:	16,87 mg
P:	23,78 mg
Na:	223,70 mg
K:	322,29 mg
Fe:	3,27 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,34 mg
Mn:	0,00 mg
I:	1,20 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje 09/05/2022



mediterránea

Arroz Hervido con Tomate Frito

Primer

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

Grupo de edad: PRIMARIA

Ficha técnica elaborada por MenuPlanning v. 21 a partir de
Tablas de Composición de Alimentos J. Mataix Verdú y fichas
técnicas de proveedores.

mediterránea

Arroz Hervido con Tomate Frito

Primero

Elaboración

Salteamos el tomate triturado. Cuando esté listo añadimos el tomate frito para terminar la salsa. Echamos el arroz en soberanas de horno junto con 1,2L. de agua por cada kilo de arroz y horneamos a vapor 99°C 40 min.

Añadimos la salsa de tomate previo calentamiento hasta 90°C.

Valor Nutricional

Energía:	309,00 kcal
Grasas:	8,10 g
de las cuales AGS:	1,18 g
HC:	54,08 g
de los cuales Azúcares:	2,46 g
Proteínas:	4,55 g
Sal:	0,674 g
Colesterol:	0,00 mg

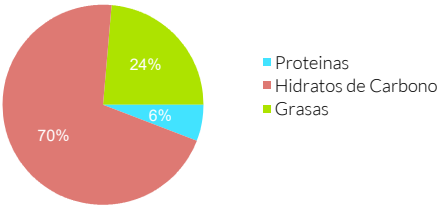
Vitaminas

B1:	0,07 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,86 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,23 mg
B7:	0,00 mg
B9:	29,64 µg
B12:	0,15 µg
C:	2,41 mg
A:	13,56 µg
D:	0,00 µg
E:	2,62 mg

Minerales

Ca:	23,85 mg
Mg:	28,04 mg
P:	34,53 mg
Na:	269,64 mg
K:	452,75 mg
Fe:	4,22 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,53 mg
Mn:	0,00 mg
I:	2,64 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje 09/05/2022



mediterránea

Arroz Hervido con Tomate Frito

Primer

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

Grupo de edad: SECUNDARIA

Ficha técnica elaborada por MenuPlanning v. 21 a partir de
Tablas de Composición de Alimentos J. Mataix Verdú y fichas
técnicas de proveedores.

mediterránea

Arroz Hervido con Tomate Frito

Primero

Elaboración

Salteamos el tomate triturado. Cuando esté listo añadimos el tomate frito para terminar la salsa. Echamos el arroz en soberanas de horno junto con 1,2L. de agua por cada kilo de arroz y horneamos a vapor 99°C 40 min.

Añadimos la salsa de tomate previo calentamiento hasta 90°C.

Valor Nutricional

Energía:	370,80 kcal
Grasas:	9,72 g
de las cuales AGS:	1,42 g
HC:	64,90 g
de los cuales Azúcares:	2,95 g
Proteínas:	5,46 g
Sal:	0,811 g
Colesterol:	0,00 mg

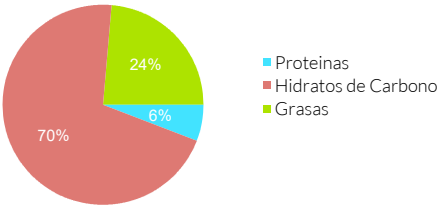
Vitaminas

B1:	0,08 mg
B2:	0,00 mg
B3:	2,23 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,28 mg
B7:	0,00 mg
B9:	35,57 µg
B12:	0,19 µg
C:	2,89 mg
A:	16,27 µg
D:	0,00 µg
E:	3,15 mg

Minerales

Ca:	28,62 mg
Mg:	33,66 mg
P:	41,44 mg
Na:	324,35 mg
K:	543,30 mg
Fe:	5,07 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,63 mg
Mn:	0,00 mg
I:	3,18 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje 09/05/2022



mediterránea