

VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL MENÚ ECOLÓGICO:

Cafetería de Rectorado. Universidad Autónoma de Madrid. 19 de marzo 2026.

Esta valoración ha sido realizada por el Programa de Alimentación, Actividad física y Salud (ALAS) de la Subdirección General de Prevención y Promoción de la Salud. Madrid Salud

ALIMENTO	HC (gr)	PROT (gr)	Grasa (gr)	Energía (Kcal)	Fibra
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA AL AROMA DE NARANJA.					
Calabaza 200 gr	12,6	1,4		56	4
Zanahoria 150 gr	13,5	1,8	0,30	63	4,5
Naranja 50 gr	5,25	0,4		22	1
HUEVOS SOBRE CAMA DE ACELGAS A LA EXTREMEÑA					
Huevos 2 U 132 gr	0,72	17,95	14,39	204	-
Acelgas 150 gr	3,6	2,7		27	2,4
Aceite 20 ml	-	-	20	180	
POSTRE Y PAN					
Plátano 100 gr	21,8	1,2	-	92	3
Pan integral de trigo con masa madre 50 gr	25	4,5	0,8	125	4,5
Total	82,47 g = 329,8 kcal	29,95 g = 119,8 kcal	33,49g = 319,4	769 kcal	19,4
Porcentaje	42,88 %	15,57%	41,53 %		

El menú propuesto aporta para una ración standard (Crema de calabaza y zanahoria al aroma de naranja. + Huevos sobre cama de acelgas a la extremeña + Pan integral de trigo con masa madre + Plátano) **769 kcal** (38,45 % de un plan alimentario de 2.000 Kcal., y una proporción equilibrada de macronutrientes, (42,88 % HC, 15,57 % Proteínas y 41,53 % de Grasas).

El contenido de fibra de este menú es de **19,4 gr**, que se aproxima a las recomendaciones diarias de fibra (25 - 30 gr).

Además, es un menú rico en micronutrientes tanto en vitaminas (Ácido Fólico, Vitaminas D, A, C como en minerales), hierro, magnesio y potasio).