



Comedor Universitario

Campus de Cartuja (Facultad de Comunicación)

MENÚ SALUDABLE, Semana del 16 al 20 de octubre de 2017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1º plato	Espaguetis integrales con tomate y calabacín	Ensalada de lechuga, escarola, naranja, pepinillos, zanahoria, patata y aceitunas verdes con aceite de oliva virgen extra	Menestra de verduras con huevo duro picado	Ensalada de patatas, pepino, tomate, pimiento verde, cebolla y aceitunas negras con aceite de oliva virgen extra	Judías verdes rehogadas					
2º plato	Goulash de ternera y ensalada de lechuga, tomate y cebolla con aceite de oliva virgen extra	Bacalao a la plancha en sanfaina con macarrones ecológicos rehogados	Potaje de garbanzos con magro de cerdo y espinacas	Merluza al horno mediterránea con verduras	Arroz blanco con huevo frito					
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca					
Pan	Pan integral									
Bebida	Agua									
Información nutricional	Valor energético	988 kcal/4130 kJ	Valor energético	925 kcal/ 3870 kJ	Valor energético	919 kcal/ 3841 kJ	Valor energético	950 kcal/ 3971 kJ	Valor energético	926 kcal/ 3866 kJ
	Grasas	33 g 30%	Grasas	30 g 28,6%	Grasas	29 g 28,1%	Grasas	33 g 30,7%	Grasas	35 g 33,3%
	de las cuales saturadas	6,3 g	de las cuales saturadas	4,2 g	de las cuales saturadas	4,5 g	de las cuales saturadas	5,1 g	de las cuales saturadas	6 g
	Hidratos de carbono	133 g 55,9%	Hidratos de carbono	124 g 56,4%	Hidratos de carbono	124 g 57,4%	Hidratos de carbono	124 g 55,4%	Hidratos de carbono	126 g 56,2%
	de los cuales azúcares*	36,5 g	de los cuales azúcares*	36,5 g	de los cuales azúcares*	31 g	de los cuales azúcares*	37,8 g	de los cuales azúcares*	23,1 g
	Proteínas	35 g 14%	Proteínas	35 g 15%	Proteínas	34 g 14,5%	Proteínas	34 g 13,9%	Proteínas	25 g 10,5%
	Sal	3,3 g	Sal	3,6 g	Sal	2,7 g	Sal	3,2 g	Sal	2,8 g
*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).										





Este menú ha sido confeccionado y supervisado por expertos en dietética y nutrición. Menús confeccionados sobre unos valores teóricos de **919 ± 91 kcal valor energético, 10-15 % proteínas, 25-35 % grasas, 50-60 % hidratos de carbono.**




Para la elaboración de estos menús se ha utilizado aceite de oliva virgen y virgen extra, carnes magras, una ración de verduras y frutas diarias y sal yodada entre otros. También se emplean algunos ingredientes integrales, ecológicos y de comercio justo.







El menú saludable excluye utilizar cualquier alimento que contenga grasas hidrogenadas, grasas trans, potenciadores de sabor (glutamato monosódico E-621) y cualquier alimento que no alcance los estándares de calidad que exige el pliego de contratación.

+ información: www.sacu.us.es/spp-servicios-comedores.

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 16 de octubre de 2017




1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Espaguetis integrales con tomate y calabacín		Cocción Rehogado	 CONTIENE GLUTEN				
Peso ración: 332 g							
Peso (g)	Ingredientes		 HUEVOS *Trazas				
75	Espaguetis integrales (contiene <u>gluten</u> , trazas de <u>huevo</u>), secos						
70	Tomate natural triturado, en conserva						
50	Calabacín, crudo						
10	Cebolla, cruda						
10	Aceite de oliva virgen						
5	Azúcar						
1	Orégano (trazas de <u>apio</u> , <u>mostaza</u> y <u>sésamo</u>)						
1	Laurel (trazas de <u>apio</u> , <u>mostaza</u> y <u>sésamo</u>)						
0,5	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 Mostaza *Trazas
446/1866	11.7	1.6	71.9	12.5	12.3	1	
							 GRANOS DE SÉSAMO *Trazas

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Goulash de ternera y ensalada de lechuga, tomate y cebolla con aceite de oliva virgen extra		Cocción Guarnición: sin tratamiento térmico	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS				
Peso ración: 325 g							
Peso (g)	Ingredientes		 Mostaza *Trazas				
80	Ragut de ternera, congelado, crudo						
40	Tomate natural triturado, en conserva						
20	Patata, cruda						
10	Cebolla, cruda						
10	Vino tinto (contiene <u>sulfitos</u>)						
10	Aceite de oliva virgen						
0,5	Pimentón dulce						
0,5	Pimienta negra (trazas de <u>apio</u> , <u>mostaza</u> y <u>sésamo</u>)						
0,5	Comino molido (trazas de <u>apio</u> , <u>mostaza</u> y <u>sésamo</u>)						
0,5	Sal yodada						
50	Lechuga iceberg, cruda						
75	Tomate, crudo						
25	Cebolla, cruda						
5	Aceite de oliva virgen extra						
0,25	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 GRANOS DE SÉSAMO *Trazas
299/1252	20.6	4.4	11.1	7.5	16.5	1.2	

PAN						PESO (g)	Alérgenos
Pan integral						70	
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1	



FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS				
Ciruelas	Dos unidades medianas (170 g)	144 g (85%)					
Mandarina	Tres unidades pequeñas (210 g)	151 g (72%)					
Manzana	Una unidad (200 g)	168 g (84%)					
Melocotón	Una unidad (250 g)	225 g (90%)					
Melón	Una tajada (200 g)	120 g (60%)					
Naranja	Una unidad (240 g)	175 g (73%)					
Pera	Una unidad (170 g)	150 g (88%)					
Piña	Una rodaja (200 g)	114 g (57%)					
Plátano	Una unidad (160 g)	104 g (65%)					
Sandía	Una tajada (175 g)	91 g (52%)					
Valoración nutricional							
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
313/75	0.3	0	16	15	1	0	







VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
988/4130	33	6,3	133	36,5	35	3,3
	30 (%)		55,9 (%)		14 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Espaguetis integrales <i>Romero</i>	<u>Sémola de trigo duro y salvado</u>	  CONTIENE GLUTEN HUEVOS
Tomate natural triturado <i>Serhos</i>	Tomate, sal, acidulante E-330	
Vino tinto <i>Don García</i>	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 17 de octubre de 2017



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de lechuga, escarola, naranja, zanahoria, pepinillos, patata y aceitunas verdes con aceite de oliva virgen extra		Sin tratamiento térmico Cocción (patata)				
Peso ración: 260 g						
Peso (g)	Ingredientes					
25	Lechuga iceberg, cruda					
25	Escarola, cruda					
75	Naranja, fresca					
30	Zanahoria, cruda					
30	Pepinillos, en conserva					
55	Patata, cruda					
10	Aceite de oliva virgen extra					
5	Aceituna verde, en conserva					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
205/858	11.4	1.7	20.6	11.1	3.6	1.3

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Bacalao a la plancha en sanfaina con macarrones ecológicos rehogados		Plancha Guarnición: cocción y rehogado	 PESCADO  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 330 g						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Lomo de bacalao, congelado, crudo					
60	Tomate rojo, crudo					
55	Calabacín, crudo					
50	Cebolla, cruda					
30	Pimiento verde, crudo					
25	Pimiento morrón, en conserva					
10	Harina de trigo					
10	Aceite de oliva virgen					
2	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
45	Macarrones ecológicos (contiene <u>gluten</u>), secos					
5	Aceite de oliva virgen					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
477/1995	17	2.3	53	8.9	25.3	1.1

PAN						PESO (g)	Alérgenos
Pan integral						70	
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  GRANOS DE SESAMO *Trazas

FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS				
Ciruelas	Dos unidades medianas (170 g)	144 g (85%)					
Mandarina	Tres unidades pequeñas (210 g)	151 g (72%)					
Manzana	Una unidad (200 g)	168 g (84%)					
Melocotón	Una unidad (250 g)	225 g (90%)					
Melón	Una tajada (200 g)	120 g (60%)					
Naranja	Una unidad (240 g)	175 g (73%)					
Pera	Una unidad (170 g)	150 g (88%)					
Piña	Una rodaja (200 g)	114 g (57%)					
Plátano	Una unidad (160 g)	104 g (65%)					
Sandía	Una tajada (175 g)	91 g (52%)					
Valoración nutricional							
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
313/75	0.3	0	16	15	1	0	







VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
925/3870	30	4,2	124	36,5	35	3,6
	28,6 (%)		56,4 (%)		15 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceituna verde Serhos	Aceitunas, agua, sal, acidulantes; E-330 y E-270 y ácido ascórbico	
Macarrones ecológicos Rietvell	<u>Sémola de trigo duro 100%</u>	 CONTIENE GLUTEN
Harina de trigo Molisur	Harina de trigo y antioxidante E-300	 CONTIENE GLUTEN
Pepinillos Serhos	Pepinillos, agua, sal, vinagre	
Pimiento morrón Serhos	Pimiento, agua, sal, ácido cítrico	

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 18 de octubre de 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Menestra de verduras con huevo duro picado		Cocción	 HUEVOS			
Peso ración: 245 g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Judías verdes, congeladas, crudas					
50	Coliflor, cruda					
50	Patata, cruda					
45	Zanahoria, congelada, cruda					
30	Cebolla, cruda					
25	Guisantes, congelados, crudos					
25	Champiñones, en conserva					
20	Huevo, fresco					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
259/1084	13.7	2.3	21	8.4	9.9	0.8

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Potaje de garbanzos con magro de cerdo y espinacas		Cocción	 APIO *Trazas			
Peso ración: 345 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Garbanzos, secos					
40	Patata, cruda					
30	Espinacas, congeladas, crudas					
25	Zanahoria, congelada, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
15	Cebolla, cruda					
15	Magro de cerdo, fresco					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
0.5	Pimentón					
0.5	Laurel (trazas de apio, mostaza y sésamo)					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
418/1749	14.7	1.9	52.9	6.1	18	0.7

PAN						PESO (g)	Alérgenos
Pan integral						70	
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas



FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA		PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS		
Ciruelas	Dos unidades medianas (170 g)		144 g (85%)			
Mandarina	Tres unidades pequeñas (210 g)		151 g (72%)			
Manzana	Una unidad (200 g)		168 g (84%)			
Melocotón	Una unidad (250 g)		225 g (90%)			
Melón	Una tajada (200 g)		120 g (60%)			
Naranja	Una unidad (240 g)		175 g (73%)			
Pera	Una unidad (170 g)		150 g (88%)			
Piña	Una rodaja (200 g)		114 g (57%)			
Plátano	Una unidad (160 g)		104 g (65%)			
Sandía	Una tajada (175 g)		91 g (52%)			
Valoración nutricional						
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
313/75	0.3	0	16	15	1	0







VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
919/3841	29	4,5	124	31	34	2,7
	28,1 (%)		57,4 (%)		14,5 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Champiñón Serhos	Champiñón, agua, sal, ácido cítrico, ácido ascórbico	
Tomate natural triturado Serhos	Tomate, sal, acidulante E-330	

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 19 de octubre de 2017


1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de patatas, pepino, tomate, pimiento verde, cebolla y aceitunas negras con aceite de oliva virgen extra		Sin tratamiento térmico Cocción (patata)				
Peso ración: 310 g						
Peso (g)	Ingredientes					
240	Patata, cruda					
40	Tomate, crudo					
15	Pimiento verde, crudo					
15	Pepino, crudo					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceituna negra, en conserva					
10	Aceite de oliva virgen extra					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
327/1368	13.7	1.9	46.1	4.8	6.9	0.6

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Merluza al horno mediterránea con verduras		Asado en horno	 PESCADO  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 501 g						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Filete de merluza, congelada, cruda					
100	Champiñones, en conserva					
100	Zanahoria, congelada, cruda					
50	Cebolla, cruda					
10	Harina de trigo					
10	Aceite de oliva virgen					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
70	Zanahoria, congelada, cruda					
40	Judías verdes, congeladas, crudas					
25	Guisantes, congelados, crudos					
5	Aceite de oliva virgen					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
380/1590	18.9	2.93	27.7	16.5	21	1.4

PAN						PESO (g)	Alérgenos
Pan integral						70	
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  GRANOS DE SESAMO *Trazas


FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS				
Ciruelas	Dos unidades medianas (170 g)	144 g (85%)					
Mandarina	Tres unidades pequeñas (210 g)	151 g (72%)					
Manzana	Una unidad (200 g)	168 g (84%)					
Melocotón	Una unidad (250 g)	225 g (90%)					
Melón	Una tajada (200 g)	120 g (60%)					
Naranja	Una unidad (240 g)	175 g (73%)					
Pera	Una unidad (170 g)	150 g (88%)					
Piña	Una rodaja (200 g)	114 g (57%)					
Plátano	Una unidad (160 g)	104 g (65%)					
Sandía	Una tajada (175 g)	91 g (52%)					
Valoración nutricional							
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
313/75	0.3	0	16	15	1	0	







VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
950/3971	33	5,1	124	37,8	34	3,2
	30,7 (%)		55,4 (%)		13,9 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceituna negra <i>Serhos</i>	Aceitunas, agua, sal y estabilizador del color: gluconato ferroso	
Champiñón <i>Serhos</i>	Champiñón, agua, sal, ácido cítrico, ácido ascórbico	
Harina de trigo <i>Molisur</i>	Harina de trigo y antioxidante E-300	 CONTIENE GLUTEN

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 20 de octubre del 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Judías verdes rehogadas		Rehogado					
Peso ración: 274 g							
Peso (g)	Ingredientes						
200	Judías verdes, congeladas, crudas						
50	Patatas, crudas						
10	Cebolla, cruda						
10	Aceite de oliva virgen						
3	Ajo, crudo						
0,5	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
209/874	11.3	1.6	18.7	5.5	6.3	0.5	

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Arroz blanco con huevo frito		Cocción Fritura	 HUEVOS				
Peso ración: 270 g							
Peso (g)	Ingredientes						
65	Arroz, seco						
10	Cebolla, cruda						
10	Aceite de oliva virgen						
3	Ajo, crudo						
0,5	Sal yodada						
60	Huevo, fresco						
5	Aceite de oliva virgen						
0,5	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
474/1983	23	4.2	98.2	1.12	12.4	1.2	

PAN						PESO (g)	Alérgenos
Pan integral						70	
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1	

FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS				
Ciruelas	Dos unidades medianas (170 g)	144 g (85%)					
Mandarina	Tres unidades pequeñas (210 g)	151 g (72%)					
Manzana	Una unidad (200 g)	168 g (84%)					
Melocotón	Una unidad (250 g)	225 g (90%)					
Melón	Una tajada (200 g)	120 g (60%)					
Naranja	Una unidad (240 g)	175 g (73%)					
Pera	Una unidad (170 g)	150 g (88%)					
Piña	Una rodaja (200 g)	114 g (57%)					
Plátano	Una unidad (160 g)	104 g (65%)					
Sandía	Una tajada (175 g)	91 g (52%)					
Valoración nutricional							
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
313/75	0.3	0	16	15	1	0	

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
926/3866	35	6	126	23,1	25	2,8
	33,3 (%)		56,2 (%)		10,5 (%)	