



Comedor Universitario

Campus de Cartuja (Facultad de Comunicación)

MENÚ SALUDABLE, Semana del 8 al 12 de enero de 2.018




	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1º plato	Alubias blancas con verduras	Lazos de colores con verduras	Ensalada de lechuga, lollo rosso, espirales (pasta), tomate, cebolla, espárragos, maíz y aceitunas verdes con aceite de oliva virgen extra	Coliflor rehogada y huevo cocido	Puré de verduras					
2º plato	Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate y cebolla con aceite de oliva virgen extra	Bacalao ajoarriero guisado con pimiento y guarnición de tomate natural y pepino con aceite de oliva virgen extra	Paleta de cerdo asada con guarnición de arroz	Lentejas con arroz ecológico	Marrajo –pescado azul- a la plancha en salsa con ajo y guarnición de patatas asadas					
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca					
Pan	Pan integral									
Bebida	Agua									
Información nutricional	Valor energético	971 kcal/4059 kJ	Valor energético	898 kcal/ 3753 kJ	Valor energético	895 kcal/ 3741 kJ	Valor energético	897 kcal/ 3749 kJ	Valor energético	886 kcal/ 3703 kJ
	Grasas	33 g 29,8%	Grasas	27 g 26,8%	Grasas	26 g 25,3%	Grasas	25 g 24,6%	Grasas	29 g 28%
	de las cuales saturadas	5,7 g	de las cuales saturadas	3,9 g	de las cuales saturadas	5,2 g	de las cuales saturadas	3,8 g	de las cuales saturadas	4,4 g
	Hidratos de carbono	132 g 56,7%	Hidratos de carbono	124 g 57,5%	Hidratos de carbono	128 g 58,8%	Hidratos de carbono	131 g 60,9%	Hidratos de carbono	124 g 57,3%
	de los cuales azúcares*	31,3 g	de los cuales azúcares*	29,9 g	de los cuales azúcares*	27,4 g	de los cuales azúcares*	27,3 g	de los cuales azúcares*	24,4 g
	Proteínas	34 g 13,5%	Proteínas	35 g 15,7%	Proteínas	35 g 15,2%	Proteínas	33 g 14,5%	Proteínas	33 g 14,5%
	Sal	2,8 g	Sal	2,9 g	Sal	3,2 g	Sal	2,4 g	Sal	2,6 g
	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).		*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).		*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).		*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).		*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: 8 de enero 2.018						
1º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos		
Alubias blancas con verduras			Cocción	 APIO *Trazas  Mostaza *Trazas  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas		
Peso ración: 370 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Alubias blancas, secas					
75	Patata, cruda					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
15	Cebolla, cruda					
10	Pimiento verde, crudo					
5	Hueso de codillo					
10	Aceite de oliva virgen					
1	Ajo, crudo					
0,5	Pimentón dulce					
0,5	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)
397/1161	11.4	1.5	58	8.1	15.5	0.7

2º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos		
Tortilla de patata y ensalada de lechuga, tomate y cebolla con aceite de oliva virgen extra			Fritura Guarnición. Sin tratamiento térmico	 HUEVOS		
Peso ración: 360 g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Huevo líquido pasteurizado					
110	Patatas, crudas					
25	Cebolla, cruda					
8	Aceite de oliva virgen					
2	Limón aderezante					
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)
335/1403	21	4	24	7.2	12	0.9

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)
971/4059	33	5,7	132	31,3	34	2,8
	29,8 (%)		56,7 (%)		13,5 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Tomate natural triturado Serhos	Tomate, sal, acidulante E-330	
Limón aderezante Serhos	Agua, ácido cítrico E-330, extracto de limón, conservantes (E-202, E-211), colorantes (E-102, E-131)	



MENÚ SALUDABLE
FECHA: 9 de enero de 2.018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Lazos de colores con verduras		Cocción Rehogado	 CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 275 g						
Peso (g)	Ingredientes		 HUEVOS			
75	Lazos tricolor (contiene <u>gluten</u> , <u>trazas de huevo</u>), secos		 APIO *Trazas			
25	Zanahoria, congelada, cruda		 Mostaza *Trazas			
25	Calabacín, crudo		 GRANOS DE SÉSAMO *Trazas			
15	Repollo, crudo					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
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)
412/1724	11.4	1.5	65.6	5.6	11	0.5
2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Bacalao ajoarriero guisado con pimiento y guarnición de tomate y pepino con aceite de oliva virgen extra		Plancha Guarnición. Sin tratamiento térmico	 PESCADO			
Peso ración: 325 g						
Peso (g)	Ingredientes		 MOLUSCOS *Trazas			
90	Bacalao, congelado, crudo (trazas de <u>moluscos</u> y <u>crustáceos</u>)		 Crustáceos *Trazas			
30	Tomate natural triturado, en conserva					
15	Cebolla, cruda					
15	Pimiento verde, crudo					
15	Pimiento morrón, en conserva					
8	Aceite de oliva virgen					
2	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
100	Tomate, crudo					
50	Pepino, crudo					
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)
243/1019	14.6	2.2	8.4	7.8	18.3	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)	
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)
898/3753	27	3,9	124	29,9	35	2,9
	26,8 (%)		57,5 (%)		15,7 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Lazos tricolor Serhos	100% Sémola de <u>trigo</u> duro Sémola de <u>trigo</u> duro y 3,5% de tomate deshidratado Sémola de <u>trigo</u> duro y 2,2% de espinacas deshidratadas	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas
Tomate natural triturado Serhos	Tomate, sal, acidulante E-330	
Pimiento morrón Serhos	Pimiento, agua, sal, ácido cítrico	

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 10 de enero de 2.018





1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de lechuga, lollo rosso, espirales (pasta), tomate, cebolla, espárragos, maíz y aceitunas verdes con aceite de oliva virgen extra		Sin tratamiento térmico	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas			
Peso ración: 260 g						
Peso (g)	Ingredientes					
25	Lechuga iceberg, , cruda					
25	Lollo rosso, crudo					
70	Tomate, crudo					
30	Maíz, en conserva					
15	Cebolla, cruda					
30	Espárragos, en conserva					
20	Espirales de colores (contiene <u>gluten</u> y trazas de <u>huevo</u>), secas					
10	Aceituna verde, 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)
252/1054	12.9	2	26.4	7.1	5.7	1.2

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Paleta de cerdo asada con guarnición arroz		Asado en horno Guarnición: cocción	 CONTIENE GLUTEN  E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  APIO *Trazas  Mostaza *Trazas  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas			
Peso ración: 305 g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Paleta de cerdo, fresca					
30	Zanahoria, congelada, cruda					
15	Cebolla, cruda					
15	Puerro, crudo					
10	Vino blanco (contiene <u>sulfitos</u>)					
10	Harina de <u>trigo</u>					
1	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
45	Arroz, seco					
5	Cebolla, cruda					
5	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
1	Laurel (trazas de <u>apio</u> , <u>mostaza</u> y <u>sésamo</u>)					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
401/1678	11.7	3.1	51.3	3.8	22.8	0.9


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)
895/3741	26	5,2	128	27,4	35	3,2
	25,3 (%)		58,8 (%)		15,2 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Maíz Serhos	Maíz en grano, agua, azúcar, sal	
Espárragos Serhos	Tallos de espárrago, agua, sal, ácido cítrico	
Espirales de colores Serhos	100% Sémola de <u>trigo</u> duro Sémola de <u>trigo</u> duro y 3,5% de tomate deshidratado Sémola de <u>trigo</u> duro y 2,2% de espinacas deshidratadas	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas
Aceituna verde Serhos	Aceitunas, agua, sal, acidulantes: E-330 y E-270 y antioxidante: ácido ascórbico	
Vino blanco Don García	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Harina de trigo Molisur	<u>Harina de trigo</u> y antioxidante E-300	 CONTIENE GLUTEN

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 11 de enero de 2.018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Coliflor rehogada y huevo cocido		Cocción Rehogado	 HUEVOS			
Peso ración: 225 g						
Peso (g)	Ingredientes					
190	Coliflor, congelada, cruda					
40	Patata, cruda					
15	Huevo, fresco					
30	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen					
2	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)
210/879	12.5	2	14	6	8	0.6

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Lentejas con arroz ecológico		Cocción	 APIO *Trazas  Mostaza *Trazas  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas			
Peso ración: 370 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Lentejas, secas					
50	Patata, cruda					
25	Zanahoria, congelada, cruda					
20	Arroz ecológico, seco					
15	Cebolla, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
10	Aceite de oliva virgen					
5	Hueso de codillo jamón serrano					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
1	Laurel (trazas de apio, mostaza y sésamo)					
1	Comino molido (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)
444/1858	11.6	1.5	66.7	4.8	19.2	0.6

PAN						PESO (g)	Alérgenos
Pan integral						70	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  GIRANOS DE SESAMO *Trazas
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	




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)
897/3749	25	3,8	131	27,3	33	2,4
	24,6 (%)		60,9 (%)		14,5 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Tomate natural triturado Serhos	Tomate, sal, acidulante E-330	

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 12 de enero de 2.018



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos								
Puré de verduras		Cocción									
Peso ración: 300 g											
Peso (g)	Ingredientes										
100	Calabacín, crudo										
125	Patata, cruda										
25	Puerro, crudo										
8	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)
212/887	8.7	1	28	5.8	5.5	0.5					

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos								
Marrajo –pescado azul- a la plancha en salsa con ajo y guarnición de patatas asadas		Plancha Guarnición: asado en horno	 PESCADO  CONTIENE GLUTEN  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS								
Peso ración: 319 g											
Peso (g)	Ingredientes										
80	Marrajo, congelado, crudo										
10	Harina de <u>trigo</u>										
10	Aceite de oliva virgen										
5	Limón, fresco										
3	Ajo, crudo										
1	Perejil fresco										
0,5	Sal yodada										
200	Patata, cruda										
5	Aceite de oliva virgen										
3	Vino blanco (contiene <u>sulfitos</u>)										
3	Ajo, crudo										
1	Perejil fresco										
0,5	Sal yodada										
Valoración nutricional											
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)					
431/1803	19.1	3.1	45.6	2.1	21.7	0.9					

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)
886/3703	29	4,4	124	24,4	33	2,6
	28 (%)		57,3 (%)		14,5 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Vino blanco <i>Don García</i>	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	 <p>E-X DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Harina de trigo <i>Molisur</i>	<u>Harina de trigo</u> y antioxidante E-300	 <p>CONTIENE GLUTEN</p>