



Comedor Universitario Campus de Cartuja (Facultad de Comunicación) MENÚ “ME GUSTA”, Semana 12 al 16 de marzo de 2018

	LUNES ●		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1º plato	Ensalada de hoja de roble, lechuga, patata, tomate, cebolla, kiwi y huevo cocido con aceite de oliva virgen extra		Calabacín relleno de verduras al horno		Guiso de patatas con verduras		Macarrones integrales-peperoncino- al ajo aceite		Garbanzos con verduras	
2º plato	Lentejas con verduras sin carne		Arroz a banda con bacalao		Filete de lomo de cerdo a la plancha en salsa de vino con daditos de zanahoria		Fritura de sardinas y ensalada de lechuga, tomate y cebolla con aceite de oliva virgen extra		Revuelto de huevo, setas y espárragos verdes con rodajas de tomate natural, pepino y aceite de oliva virgen extra	
Postre	Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Pan	Pan integral									
Bebida	Agua									
Información nutricional	Valor energético	871 Kcal / 3640 kJ	Valor energético	854 kcal/ 3535 kJ	Valor energético	939 kcal/ 3925 kJ	Valor energético	953 kcal/ 3983 kJ	Valor energético	876 kcal/ 3661 kJ
	Grasas	28 g 28,4%	Grasas	24 g 25,4%	Grasas	33 g 31,2%	Grasas	36 g 32,9%	Grasas	28 g 28,2%
	de las cuales saturadas	4,7	de las cuales saturadas	3,6 g	de las cuales saturadas	6,4 g	de las cuales saturadas	6,4 g	de las cuales saturadas	4,7 g
	Hidratos de carbono	119 g 57%	Hidratos de carbono	124 g 60,7%	Hidratos de carbono	119 g 53,5%	Hidratos de carbono	123 g 53,1%	Hidratos de carbono	117 g 56,5%
	de los cuales azúcares*	28,5 g	de los cuales azúcares*	28,4 g	de los cuales azúcares*	34,9 g	de los cuales azúcares*	23,7 g	de los cuales azúcares*	32,2 g
	Proteínas	33 g 14,6%	Proteínas	30 g 13,9%	Proteínas	34,8 g 14,4%	Proteínas	34 g 13,9%	Proteínas	34 g 15%
Sal	2,4 g	Sal	2,7 g	Sal	2,8 g	Sal	2,6 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 **910 ± 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: 12 de marzo de 2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de hoja de roble, lechuga, patata, tomate, cebolla, kiwi y huevo cocido con aceite de oliva virgen extra ●		Sin tratamiento térmico Cocción huevo	 HUEVOS			
Peso ración: 260 g						
Peso (g)	Ingredientes					
25	Lechuga iceberg, cruda					
25	Hoja de roble, cruda					
70	Patata, cruda					
60	Tomate, crudo					
40	Huevo, fresco					
30	Kiwi, fresco					
10	Cebolla, cruda					
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	15.7	2.9	18.9	6.8	8.5	0.6

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Lentejas con verduras sin carne ●●		Cocción				
Peso ración: 350 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Lentejas, secas					
75	Patatas, crudas					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
25	Pimiento verde, crudo					
15	Cebolla, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
1	Laurel, seco					
1	Comino molido					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
377/1577	11.6	1.6	49.9	5.2	18	0.6







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 GLÚTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LACTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  ESPERANZA DE OBTENER *Trazas						

FRUTA●●	PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS			
Peso aproximado ración: 145 g						
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)
871/3640	28	4.7	119	28.5	33	2.4
	28.4 (%)		57 (%)		14.6 (%)	

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

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 13 de marzo de 2018


1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Calabacín relleno de verduras al horno ●●		Cocción Asado en horno	  *Trazas  *Trazas  *Trazas  *Trazas  *Trazas			
Peso ración: 350 g						
Peso (g)	Ingredientes					
250	Calabacín, crudo					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
30	Champiñones, en conserva					
10	Cebolla, cruda					
10	Pan rallado (contiene <u>gluten, huevo, leche, soja, frutos de cáscara, sésamo</u>)					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
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)
210/879	11.9	1.8	15	9.1	7.7	0.6

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Arroz a banda con bacalao		Cocción	 PESCADO			
Peso ración: 250 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Arroz, seco					
60	Bacalao, congelado crudo					
25	Tomate natural triturado, en conserva					
15	Pimiento morrón, en conserva					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen					
2	Colorante alimenticio					
1	Ajo, crudo					
0,5	Pimentón dulce					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
392/1640	11.4	1.6	58.8	2.8	16.1	0.89

PAN●●		PESO (g)	Alérgenos			
Pan integral		70	  *Trazas  *Trazas  *Trazas  *Trazas  *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	
Peso aproximado ración: 145 g							
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)
854/3535	24	3.6	124	28.4	30.3	2.7
	25.4 (%)		60.7 (%)		13.9 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pan rallado <i>Portillo</i>	Harina de <u>trigo</u> , agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 <p>Trazas*Trazas*Trazas *Trazas *Trazas</p>
Tomate natural triturado <i>Serhos</i>	Tomate, sal, acidulante E-330	
Pimiento morrón de <i>Serhos</i>	Pimiento, agua, sal y ácido cítrico	
Colorante alimentario de <i>Serhos</i>	Harina de maíz, cloruro sódico y colorantes: E-102 y E-110	
Champiñón <i>Serhos</i>	Champiñón, agua, sal, ácido cítrico, ácido ascórbico	

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 14 de marzo de 2018


1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Guiso de patatas con verduras ●●		Cocción				
Peso ración: 390 g						
Peso (g)	Ingredientes					
250	Patata, cruda					
40	Zanahoria, congelada, cruda					
30	Tomate natural triturado, en conserva					
30	Judías verdes, congeladas, crudas					
20	Cebolla, cruda					
15	Pimiento verde, crudo					
10	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)
330/1381	11	1.6	51.4	7.9	8.1	0.5

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Filete de lomo de cerdo a la plancha en salsa de vino con daditos de zanahoria		Plancha Guarnición: rehogado	 <p>DIÓXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS</p>			
Peso ración: 250 g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Lomo de cerdo, congelado, crudo					
15	Vino blanco (contiene <u>sulfitos</u>)					
10	Harina de maíz					
10	Aceite de oliva					
3	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
150	Zanahoria, congelada, cruda					
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)
621/1531	21.7	4.5	17.7	10.3	20.5	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	



FRUTA●●	PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS			
Peso aproximado ración: 145 g						
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)
939/3925	33	6.4	119	34.8	35	2.8
	31.2 (%)		53.5 (%)		14.4 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Harina de maíz <i>Serhos</i>	Almidón de maíz	
Tomate natural triturado <i>Serhos</i>	Tomate, sal, acidulante E-330	
Vino blanco <i>Don García</i>	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	 <small>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</small>

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 15 de marzo de 2018




1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Macarrones integrales –peperoncino- al ajo aceite ●●		Cocción Rehogado	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas			
Peso ración: 200 g						
Peso (g)	Ingredientes					
75	Macarrones integrales, secos (contiene <u>gluten</u> , <u>trazas de huevo</u>)					
10	Aceite de oliva virgen					
5	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
1	Pimentón dulce					
1	Pimentón picante					
1	Cayena molida					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
363/1519	12.2	1.8	56.6	2.5	10.8	0.5

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Fritura de sardinas y ensalada de lechuga, tomate y cebolla con aceite de oliva virgen extra		Fritura Guarnición: sin tratamiento térmico	 PESCADO  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 250 g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Sardinas, congeladas, crudas					
15	Harina de <u>trigo</u>					
10	Aceite de oliva virgen					
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)
347/1453	23	4.4	16.7	4.7	17.4	0.9

PAN●●		PESO (g)	Alérgenos				
Pan integral		70	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  SOJA *Trazas  LACTEOS *Trazas  FRUTOS DE CÁSCARA *Trazas  SEMOLINA DE GIRASOL *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				
Peso aproximado ración: 145 g							
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)
953/3983	36	6.4	123	23.7	34	2.6
	32.9 (%)		53.1 (%)		13.9 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Macarrones integrales de Serhos	Sémola de <u>trigo</u> duro integral y agua	  CONTIENE TRIGO HUEVOS
Harina de trigo Molisur	<u>Harina de trigo</u> y antioxidante E-300	 CONTIENE TRIGO

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 16 de marzo de 2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Garbanzos con verduras		Cocción				
Peso ración: 300 g						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Garbanzos, secos					
35	Patatas, crudas					
15	Zanahoria, congelada, cruda					
15	Cebolla, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
10	Pimiento verde, crudo					
10	Aceite de oliva virgen					
5	Hueso de codillo jamón serrano					
1	Pimentón dulce					
1	Laurel seco					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
376/1573	8.8	0.81	59	8.3	15.1	0.6

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Revuelto de huevo, setas y espárragos verdes con rodajas de tomate natural, pepino y aceite de oliva virgen extra ●		Rehogado Guarnición: sin tratamiento térmico	 HUEVOS			
Peso ración: 380 g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Huevo líquido pasteurizado					
60	Seta de cardo, en conserva					
60	Espárragos verdes, en conserva					
20	Cebolla, cruda					
5	Aceite de oliva virgen					
3	Limón aderezante					
1	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
100	Tomate, crudo					
50	Pepino, crudo					
5	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)
257/1074	18.4	3.7	7.7	7.4	13	1

PAN●●							PESO (g)	Alérgenos
Pan integral							70	  *Trazas  *Trazas  *Trazas  *Trazas  *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			
Peso aproximado ración: 145 g						
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)
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)
876/3661	28	4.7	117	32.2	34	2.8
	28.2 (%)		56.5 (%)		15 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Tomate natural triturado Serhos	Tomate, sal, acidulante E-330	
Seta de cardo Serhos	Setas, agua, sal, ácido cítrico y ácido ascórbico	
Espárragos verdes Serhos	Espárragos verdes, agua, sal, acidulante (ácido cítrico)	
Limón aderezante Serhos	Agua, ácido cítrico E-330, extracto de limón, conservantes (E-202, E-211), colorantes (E-102, E-131)	