





| | |
|---|--|
|  | Comedor Universitario MACARENA |
| | MENÚ SALUDABLE, Semana del 16/10/2017 al 20/10/2017 |

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|---|-------------------------------------|--|--|--|-----------------------------------|-----------------|
| 1º plato | ESPINACAS CON GARBANZOS DE ESCACENA | PISTO MANCHEGO CON HUEVO DURO | GUISO DE PATATAS CON CHOCO | ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ | SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO | |
| 2º plato | CAELLA GUISADA ENCEBOLLADA | MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE, BONITO Y QUESO | POLLO ASADO CON LECHUGA TOMATE Y CEBOLLA | MERLUZA AL HORNO CON TOMATE, PIMIENTO CEBOLLA Y PATATAS PANADERAS (ROTEÑA) | POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS | |
| Postre | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | |
| Pan | Pan integral | | | | | |
| Bebida | Agua | | | | | |
| Infor mació n nutric ional | Valor energético | 3983KJ/ 953 kcal | 3649KJ/873 kcal | 3540KJ/847 kcal | 3423KJ/819kcal | 3858KJ/923 kcal |
| | Grasas | 28,5 g (27%) | 34,9 g (35%) | 29 g(30%) | 29,9 g (33%) | 29,5 g (28%) |
| | de las cuales saturadas | 4 g | 7 g | 5g | 4,75 g | 5 g |
| | Hidratos de carbono | 131,85 g (55%) | 109,15 g (51%) | 110,35 g (53%) | 103,55 g(50%) | 122,95 g (53%) |
| | de los cuales azúcares* | 25,5 g | 34 g | 29,7 g | 38 g | 35 g |
| | Proteínas | 37,1 g (15%) | 33 g (15%) | 30,9 g (15%) | 28 g (14%) | 34g (15%) |
| | Sal | 5,5 g | 6,7 g | 5 g | 5,5 g | 4,8 g |
| *Azúcares (azúcares añadidos+azúcares intrínsecos de frutas y verduras+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 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
SEMANA: 1
FECHA: LUNES 16 de octubre de 2017

| 1º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | | |
|--|-------------------------|---|--|-------------------------|--------------|---------------|---------|
| Espinacas con garbanzos de Escacena | | Guisado |  CONTIENE GLUTEN * | | | | |
| Peso ración: 362g | | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes |  GRANOS DE SÉSAMO * | | | | | |
| 150 | Espinaca, cruda | | | | | | |
| 60 | Garbanzo, seco, crudo | | | | | | |
| 15 | Pan blanco, de barra | | | | | | |
| 3 | Ajo, crudo | | | | | | |
| 2 | Vinagre | | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva, virgen | | | | | | |
| 2 | Sal yodada | | | | | | |
| Valoración nutricional | |  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS * | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 362 | 13,9 | | 1,8 | 35,6 | 2,4 | 17 | 2,6 |

*Gluten y granos de sésamo en el pan.

*Vinagre.



| 2º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--|-----------------|------------------|------------|
| Caella guisada encebollada | | Guisado |  PESCADO | | | |
| Peso ración: 184g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | |
| 12 | Aceite de oliva, virgen, extra | | | | | |
| 20 | Vino blanco, 11º | | | | | |
| 30 | Cebolla blanca, cruda | | | | | |
| 75 | Caella, congelada, cruda | | | | | |
| 50 | Fécula de maíz | | | | | |
| 2 | Sal yodada | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 356 | 12,6 | 1,9 | 45,5 | 1,5 | 11,8 | 2,1 |


 DIÓXIDO DE AZUFRE *
 Y SULFITOS *







 CONTIENE
 GLUTEN
(puede contener)

*Vino blanco, 11º.



| FRUTA | | PESO APROX. FRUTA ENTERA | Alérgenos | | | |
|------------------------|------------|--------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---------|
| Ciruelas | | Dos unidades medianas (170 g) | | | | |
| Mandarina | | Tres unidades pequeñas (210 g) | | | | |
| Manzana | | Una unidad (200 g) | | | | |
| Melocotón | | Una unidad (250 g) | | | | |
| Melón | | Una tajada (200 g) | | | | |
| Naranja | | Una unidad (240 g) | | | | |
| Pera | | Una unidad (170 g) | | | | |
| Piña | | Una rodaja (200 g) | | | | |
| Plátano | | Una unidad (160 g) | | | | |
| Sandía | | Una tajada (175 g) | | | | |
| 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 |





| PAN | | PESO | Alérgenos | | | | |
|------------------------|------------|----------------------|-------------------------|--------------|---------------|---------|---|
| PAN INTEGRAL | | 70g | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | | |
| Energía (kJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
| 160,3 | 1,3 | 0,23 | 30,9 | 2,1 | 6,3 | 0,77 | |
| | | | | | | |  CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SESAMO (puede contener) |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ | | | | | | |
|--|-----------------------------------|----------|-----------|----------|----------------------|---------|
| Energía (Kcal) | Hidratos de Carbono Totales | Azucares | Proteínas | Lípidos | Lípidos saturadas | Sal |
| 953,25 | 131,85 (g) | 25,5 (g) | 37,1 (g) | 28,5 (g) | 4,0 (g) | 5,5 (g) |
| | 55 (%) | (%) | 15 (%) | 27 (%) | (%) | |



| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA | | |
|--|--|--|
| Alimento | Ingredientes | Alérgenos |
| Garbanzo, seco, crudo, categoría extra, El Campo de Tejada, Escacena del Campo (Huelva), peso neto 5Kg | De exquisito sabor y finura al paladar por la riqueza en potasio de los barros del Campo de Tejada | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| PAN INTEGRAL | Harina de trigo integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300. |  CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener) |
| Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L | Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos. |  E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS |
| Aceite de oliva, virgen, extra, Molino de Montemayor, Alcabón (Toledo), 5L | Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| Vino blanco, 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L | Vino blanco. Contiene sulfitos. |  E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS |
| Caella, sin piel, congelada, cruda, país de origen: España, Hispafish 2000, SL, peso neto 12'90Kg | Capturado en el océano Atlántico sureste, FAO 47, con sedales y anzuelos, pesca extractiva |  PESCADO |
| Harina fina de maíz, Serhos, peso neto 2,5Kg | Almidón de maíz | NO CONTIENE ALÉRGENOS |

**MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: MARTES 17 de octubre 2017**



| 1º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|---|--------------|---------------|---------|
| Pisto manchego con huevo duro | | Guisado, huevo cocido |  HUEVOS  CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas) | | | |
| Peso ración: 270g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | |
| 50 | Huevo de gallina, hervido duro | | | | | |
| 30 | Tomate, pelado y triturado, enlatado | | | | | |
| 12 | Aceite de oliva, virgen, extra | | | | | |
| 50 | Patata, cruda | | | | | |
| 30 | Calabacín, crudo | | | | | |
| 20 | Berenjena, cruda | | | | | |
| 20 | Pimiento verde, crudo | | | | | |
| 30 | Cebolla blanca, cruda | | | | | |
| 10 | Pimiento rojo, crudo | | | | | |
| 50 | Tomate maduro, crudo | | | | | |
| 2 | Sal yodada | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 257,5 | 17,9 | 3,4 | 15 | 6,7 | 9,5 | 2,5 |

| 2º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | | |
|---|--|----------------------|--|--------------|---------------|---------|--|
| Macarrones integrales con tomate, bonito y queso | | Guisado |  CONTIENE GLUTEN | | | | |
| Peso ración: 270g | | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | | |
| 20 | Bonito, enlatado en aceite de oliva, escurrido | | | | | | |
| 60 | Pasta alimenticia, integral, cruda | | | | | | |
| 80 | Tomate, pelado y triturado, enlatado | | | | | | |
| 8 | Queso rallado | | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva, virgen | | | | | | |
| 2 | Sal yodada | | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |  PESCADO  HUEVOS  LÁCTEOS |
| 380,3 | 15,2 | 3,3 | 44,9 | 5,9 | 15,8 | 3,4 | |




| FRUTA | | PESO APROX. FRUTA ENTERA | Alérgenos | | | |
|------------------------|------------|--------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---------|
| Ciruelas | | Dos unidades medianas (170 g) | | | | |
| Mandarina | | Tres unidades pequeñas (210 g) | | | | |
| Manzana | | Una unidad (200 g) | | | | |
| Melocotón | | Una unidad (250 g) | | | | |
| Melón | | Una tajada (200 g) | | | | |
| Naranja | | Una unidad (240 g) | | | | |
| Pera | | Una unidad (170 g) | | | | |
| Piña | | Una rodaja (200 g) | | | | |
| Plátano | | Una unidad (160 g) | | | | |
| Sandía | | Una tajada (175 g) | | | | |
| 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 |

| PAN | | PESO | Alérgenos | | | | |
|------------------------|------------|----------------------|---|-------------------------|--------------|---------------|---------|
| PAN INTEGRAL | | 70g |  CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener) | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | | |
| Energía (kJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 160,3 | 1,3 | 0,23 | 30,9 | 2,1 | 6,3 | 0,77 | |



| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ | | | | | | |
|--|-----------------------------|----------|-----------|----------|-------------------|---------|
| Energía (Kcal) | Hidratos de Carbono Totales | Azucares | Proteínas | Lípidos | Lípidos saturadas | Sal |
| 873,05 | 109,15 (g) | 34 (g) | 33 (g) | 34,9 (g) | 7 (g) | 6,7 (g) |
| | 51 (%) | (%) | 14,7 (%) | 35 (%) | (%) | |

| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA | | |
|--|---|--|
| Alimento | Ingredientes | Alérgenos |
| TOMATE TRITURADO EXTRA / ESPAÑA | Tomate, sal y acidulante ácido cítrico | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| Bonito del norte en aceite de oliva, Horeca, peso neto 900g | Bonito del norte en aceite de oliva |  PESCADO |
| PAN INTEGRAL | Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300. |  CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener) |
| Queso fundido rallado semigraso 30% M. G., makro, peso neto 1Kg | Queso, mantequilla, proteínas de leche, sales fundentes, conservante. |  LÁCTEOS |
| MACARRÓN FIBRA PASTA, HACENDADO, PAQUETE 500g | Sémola de trigo duro. 10% de salvado de trigo duro. Trazas de huevo |  CONTIENE GLUTEN  HUEVOS |
| Aceite de oliva, virgen, extra, Molino de Montemayor, Alcabón (Toledo), 5L | Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A, Jiménez Rosales S. L., peso de 53 a 63g | Huevo de gallina |  HUEVOS |



MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: MIÉRCOLES 18 de octubre 2017

| 1º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|----------------------------|---|-----------------|------------------|------------|
| Guiso de patatas con choco | | Guisado |  MOLUSCOS | | | |
| Peso ración: 216g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | |  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  * CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas) | | | |
| 10 | Pimiento verde, crudo | | | | | |
| 10 | Tomate maduro, crudo | | | | | |
| 30 | Sepia, cruda | | | | | |
| 20 | Vino blanco, 11º | | | | | |
| 100 | Patata, cruda | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva, virgen | | | | | |
| 10 | Zanahoria, cruda | | | | | |
| 20 | Cebolla blanca, cruda | | | | | |
| 3 | Ajo, crudo | | | | | |
| 1 | Pimienta, seca, molida | | | | | |
| 2 | Sal yodada | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 218,1 | 10,6 | 1,6 | 19,5 | 3,2 | 8,3 | 2,2 |





*Vino blanco, 11º.

| 2º PLATO | | | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | | | |
|--|-------------------------------|----------------------|-------------------------|---|---|------------------------------|---|---|---|--|
| Pollo asado con lechuga, tomate y cebolla | | | | Pollo y patatas asados, verduras en crudo |  | DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS | * |  | CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas) | |
| Peso ración: 345g | | | | | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | | | | | |
| 50 | Lechuga, cruda | | | | | | | | | |
| 1 | Pimienta, seca, molida | | | | | | | | | |
| 30 | Cebolla blanca, cruda | | | | | | | | | |
| 30 | Vino blanco, 11º | | | | | | | | | |
| 40 | Fécula de maíz | | | | | | | | | |
| 2 | Ajo, crudo | | | | | | | | | |
| 100 | Pollo, muslo, sin piel, crudo | | | | | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva, virgen extra | | | | | | | | | |
| 80 | Tomate maduro, crudo | | | | | | | | | |
| 2 | Sal yodada | | | | | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | | | |
| 394 | 16,7 | 3,2 | 40,6 | 4,9 | 14,6 | 2,1 | | | | |



| FRUTA | | PESO APROX. FRUTA ENTERA | Alérgenos | | | |
|------------------------|------------|--------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---------|
| Ciruelas | | Dos unidades medianas (170 g) | | | | |
| Mandarina | | Tres unidades pequeñas (210 g) | | | | |
| Manzana | | Una unidad (200 g) | | | | |
| Melocotón | | Una unidad (250 g) | | | | |
| Melón | | Una tajada (200 g) | | | | |
| Naranja | | Una unidad (240 g) | | | | |
| Pera | | Una unidad (170 g) | | | | |
| Piña | | Una rodaja (200 g) | | | | |
| Plátano | | Una unidad (160 g) | | | | |
| Sandía | | Una tajada (175 g) | | | | |
| 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 |

| PAN | | PESO | Alérgenos | | | | |
|------------------------|------------|----------------------|---|-------------------------|--------------|---------------|---------|
| PAN INTEGRAL | | 70g |  CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener) | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | | |
| Energía (kJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 160,3 | 1,3 | 0,23 | 30,9 | 2,1 | 6,3 | 0,77 | |






| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ | | | | | | |
|--|--------------------------------------|----------|-----------|---------|----------------------|-------|
| Energía (Kcal) | Hidratos de Carbono Totales | Azucares | Proteínas | Lípidos | Lípidos saturadas | Sal |
| 847,35 | 110,35 (g) | 29,7 (g) | 30,9 (g) | 29 (g) | 5 (g) | 5 (g) |
| | 53 (%) | (%) | 14 (%) | 30 (%) | (%) | |

| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA | | |
|--|---|--|
| Alimento | Ingredientes | Alérgenos |
| Choco limpio, sin piel y sin vísceras higienizado, el mar, peso neto 6Kg | Sepia, agua, sal, estabilizante (E-331) y acidulante (E-330). |  MOLUSCOS |
| Vino blanco, 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L | Vino blanco. Contiene sulfitos. |  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS |
| Aceite de oliva, virgen, extra, Molino de Montemayor, Alcabón (Toledo), 5L | Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| Sazonador pimienta negra molida, Star Food, Origen: España, peso neto 810g | Pimienta negra y sal | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| MUSLO DE POLLO GR CONG | Pollo blanco | NO CONTIENE ALERGENOS |
| Harina fina de maíz, Serhos, peso neto 2,5Kg | Almidón de maíz | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| PAN INTEGRAL | Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300. |  CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener) |

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: JUEVES 19 de octubre 2017

| 1º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|--|--------------------------------|----------------------|--|--------------|---------------|---------|
| Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz | | Crudo |  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas) | | | |
| Peso ración: 287g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | |
| 120 | Tomate maduro, crudo | | | | | |
| 50 | Lechuga, cruda | | | | | |
| 50 | Maíz, hervido, en lata | | | | | |
| 50 | Zanahoria, hervida, en lata | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva, virgen, extra | | | | | |
| 5 | Vinagre | | | | | |
| 2 | Sal yodada | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 187 | 11,2 | 1,7 | 15,7 | 9,6 | 3,6 | 2,4 |



*Vinagre.

| 2º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | | |
|--|---------------------------|----------------------|--|--------------|---------------|---------|--|
| Merluza al horno con tomate pimiento y cebolla con patatas panaderas (roteña) | | Asado |  PESCADO | | | | |
| Peso ración: 514g | | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | |  MOLUSCOS * (puede contener trazas)  CRUSTÁCEOS * (puede contener trazas)  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas) |
| 20 | Vino blanco, 11º | | | | | | |
| 90 | Merluza, congelada, cruda | | | | | | |
| 15 | Aceite de oliva, virgen | | | | | | |
| 120 | Tomate maduro, crudo | | | | | | |
| 200 | Patata, cruda | | | | | | |
| 2 | Ajo, crudo | | | | | | |
| 50 | Cebolla blanca, cruda | | | | | | |
| 15 | Pimiento verde, crudo | | | | | | |
| 2 | Sal yodada | | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
| 369 | 17,1 | 2,7 | 30,6 | 7,6 | 17,2 | 2,2 | |






*Moluscos y/o crustáceos en la merluza (puede contener trazas).



*Vino blanco, 11º.

| FRUTA | | PESO APROX. FRUTA ENTERA | Alérgenos | | | |
|------------------------|------------|--------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---------|
| Ciruelas | | Dos unidades medianas (170 g) | | | | |
| Mandarina | | Tres unidades pequeñas (210 g) | | | | |
| Manzana | | Una unidad (200 g) | | | | |
| Melocotón | | Una unidad (250 g) | | | | |
| Melón | | Una tajada (200 g) | | | | |
| Naranja | | Una unidad (240 g) | | | | |
| Pera | | Una unidad (170 g) | | | | |
| Piña | | Una rodaja (200 g) | | | | |
| Plátano | | Una unidad (160 g) | | | | |
| Sandía | | Una tajada (175 g) | | | | |
| 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 |





| PAN | | PESO | Alérgenos | | | |
|------------------------|------------|----------------------|---|--------------|---------------|---------|
| PAN INTEGRAL | | 70g |  CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener) | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (kJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 160,3 | 1,3 | 0,23 | 30,9 | 2,1 | 6,3 | 0,7 |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ | | | | | | |
|--|-----------------------------------|----------|-----------|----------|----------------------|---------|
| Energía (Kcal) | Hidratos de Carbono Totales | Azucares | Proteínas | Lípidos | Lípidos saturadas | Sal |
| 819,15 | 103,55 (g) | 38 (g) | 28 (g) | 29,9 (g) | 4,75 (g) | 5,5 (g) |
| | 50 (%) | (%) | 13,8 (%) | 32,8 (%) | (%) | |

| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA | | |
|--|--|---|
| Alimento | Ingredientes | Alérgenos |
| Maíz dulce en granos, Celorrio, producto de España, peso neto 2500g | Maíz, agua, azúcar y sal | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L | Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos. |  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS |
| Rodajas de merluza del cabo, congeladas, con piel y con glaseo, el mar, origen: España, peso neto 6Kg. | Merluza |  PESCADO  MOLUSCOS (puede contener trazas)  CRUSTÁCEOS (puede contener trazas) |
| Vino blanco, 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L | Vino blanco. Contiene sulfitos. |  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS |


| | | |
|--|---|---|
| PAN INTEGRAL | Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300. |   CONTIENE GLUTEN GRANOS DE SÉSAMO (puede contener) |
| Zanahoria rallada, categoría primera, Star Food, producto de España, peso neto 2500g | Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300 | NO CONTIENE ALÉRGENOS (en la etiqueta no aparece el contenido de sulfitos) |
| Aceite de oliva, virgen, extra, Molino de Montemayor, Alcabón (Toledo), 5L | Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos | NO CONTIENE ALÉRGENOS |

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: VIERNES 20 de octubre 2017



| 1º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|--|------------------------------|---|--|-----------------|------------------|------------|
| Salmorejo Cordobés con huevo duro | | Crudo, triturado y el Huevo cocido |  HUEVOS | | | |
| Peso ración: 310g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | |  CONTIENE GLUTEN *  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS * | | | |
| 180 | Tomate maduro crudo | | | | | |
| 30 | Huevo gallina hervido duro | | | | | |
| 5 | Vinagre | | | | | |
| 10 | Aceite de Oliva Virgen Extra | | | | | |
| 70 | Pan blanco | | | | | |
| 10 | Pimiento verde crudo | | | | | |
| 3 | Ajo crudo | | | | | |
| 2 | Sal yodada | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 357 | 14,7 | 2,7 | 42,9 | 7,4 | 10,9 | 3,02 |

*Gluten y granos de sésamo en el pan.





*Vinagre.

| 2º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|-------------------------------------|----------------------------|----------------------|--|--------------|---------------|---------|
| Potaje de Alubias Ecológicas | | Guisado |  <p>CONTIENE GLUTEN (puede contener)</p> | | | |
| Peso ración: 348g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | |
| 60 | Alubia blanca, seca, cruda | | | | | |
| 50 | Tomate maduro, crudo | | | | | |
| 50 | Pimiento verde, crudo | | | | | |
| 50 | Cebolla blanca, cruda | | | | | |
| 12 | Aceite de oliva, virgen | | | | | |
| 5 | Ajo, crudo | | | | | |
| 1 | Sal yodada | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 321 | 13 | 2 | 26,8 | 6,1 | 15,5 | 1,03 |

| FRUTA | | PESO APROX. FRUTA ENTERA | Alérgenos | | | |
|------------------------|------------|--------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|---------|
| Ciruelas | | Dos unidades medianas (170 g) | | | | |
| Mandarina | | Tres unidades pequeñas (210 g) | | | | |
| Manzana | | Una unidad (200 g) | | | | |
| Melocotón | | Una unidad (250 g) | | | | |
| Melón | | Una tajada (200 g) | | | | |
| Naranja | | Una unidad (240 g) | | | | |
| Pera | | Una unidad (170 g) | | | | |
| Piña | | Una rodaja (200 g) | | | | |
| Plátano | | Una unidad (160 g) | | | | |
| Sandía | | Una tajada (175 g) | | | | |
| 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 |

| PAN | | PESO | Alérgenos | | | |
|------------------------|------------|----------------------|---|--------------|---------------|---------|
| PAN INTEGRAL | | 70g |  CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener) | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (kJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 160,3 | 1,3 | 0,23 | 30,9 | 2,1 | 6,3 | 0,77 |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ | | | | | | |
|--|-----------------------------------|----------|-----------|----------|----------------------|---------|
| Energía (Kcal) | Hidratos de Carbono Totales | Azucares | Proteínas | Lípidos | Lípidos saturadas | Sal |
| 923,25 | 122,95 (g) | 35 (g) | 34 (g) | 29,5 (g) | 5 (g) | 4,8 (g) |
| | 53 (%) | (%) | 14 (%) | 28 (%) | (%) | |

| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA | | |
|--|---|--|
| Alimento | Ingredientes | Alérgenos |
| PAN INTEGRAL | Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300. |   CONTIENE GLUTEN GRANOS DE SÉSAMO (puede contener) |
| Aceite de oliva, virgen, extra, Molino de Montemayor, Alcabón (Toledo), 5L | Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L | Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos. |  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS |
| Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A, Jiménez Rosales S. L., peso de 53 a 63g | Huevo de gallina |  HUEVOS |
| Alubia blanca mediana, cultivo procedente de agricultura ecológica, Hortícola Sierra S.L., origen: España, peso neto 5Kg | Alubia blanca mediana | NO CONTIENE ALÉRGENOS |