



Comedor Comedor Universitario MACARENA



MENÚ SALUDABLE, Semana del 12/03/2018 al 16/03/2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAIZ	ESPIRALES CON VINAGRETA DE ALBAHACA	SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO	CREMA DE CALABACINES	ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL	
2º plato	POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CALABACINES	LOMO A LA MONTANESA CON LECHUGA Y TOMATE	GUISO DE HABAS CON CHOCOS	MERLUZA AL HORNO CON PATATAS ASADAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA	
Postre	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Pan	Pan integral					
Bebida	Agua					
Información nutricional	Valor energético	3428KJ/ 823kcal	3653KJ/880 kcal	3394KJ/817,3 kcal	3453KJ/810,3 kcal	3666KJ/865,3 kcal
	Grasas	28,5 g (31,1%)	30 g (30,7%)	29 g (32%)	28,7 g (32%)	31,1 g (32,3%)
	de las cuales saturadas	4,3g	6 g	4,9 g	4,4 g	5,6 g
	Hidratos de carbono	104 g (50,5 %)	108 g (50%)	102 g (50%)	101g (50%)	120,7 g (56%)
	de los cuales azúcares*	39 gr	26,6 g	28,2 g	28,7 g	30 g
	Proteínas	27,6 g (13,41 %)	36,7 g (16%)	30,8 g (15%)	30,3 g (15%)	21,5 g (10 %)
	Sal	5 g	5 g	6 g	4,97 g	3,1 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:

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 4
FECHA: LUNES 12 de marzo 2018







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Potaje de Lentejas ecológicas con Calabacines		Guisado	 *puede contener trazas  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
Peso ración: 515 g						
Peso (g)	ingredientes					
1	Pimentón en Polvo					
60	Zanahoria Cruda					
50	Lenteja ecológicas seca y cruda					
50	Tomate maduro crudo					
60	Calabacín crudo					
20	Pimiento verde crudo					
12	Aceite de Oliva Virgen extra					
5	Ajo crudo					
75	Patata, cruda					
80	Cebolla					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
385	13,7	2,1	41,5	11,7	16,3	2,1

*contiene metabisulfitos de la patata

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de lechuga y tomate con remolacha y maíz		Crudo	 *puede contener trazas			
Peso ración: 249g						
Peso (g)	Ingredientes					
100	Lechuga, cruda					
50	Tomate, crudo					
40	Remolacha, en conserva					
40	Maíz, en conserva					
12	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)
203	13,2	2	15,1	10,1	3,8	2,3

*vinagre

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							 CONTIENE GLUTEN
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 GRANOS DE SÉSAMO *
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	 HUEVOS  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *
							<p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
823	104 (g)	39 (g)	27,6 (g)	28,5 (g)	4,3 (g)	5 (g)
	50,5 (%)	(%)	13,41 (%)	31,1 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pimentón dulce,	Espicias naturales	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Lenteja pardina.	Lenteja pardina	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Aceite de oliva, virgen, extra.	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS

Pan integral	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 <p>también puede contener trazas de *puede contener</p>
Remolacha cocida	remolacha, agua, vinagre azúcar, sal.	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Patata	patata	

MENÚ SALUDABLE SEMANA: 4 FECHA: MARTES 13 de marzo 2018						
1º PLATO			Téc. Culinaria		Alérgenos	
Espirales con Vinagreta de Albahaca			Pasta cocida, verduras en crudo		 <small>GLUTEN</small>  <small>LÁCTEOS</small> (puede contener)*  <small>E-X</small> <small>ÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</small> *	
Peso ración: 179 g						
Peso (g)	Ingredientes					
5	Vinagre					
10	Zanahoria, hervida, en lata					
10	Maíz, hervido, en lata					
70	Pasta alimenticia cruda					
10	Aceite de Oliva Virgen Extra					
2	Sal yodada					
2	Albahaca					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)







355	11,3	1,6	52	2,9	9,2	2,11	
-----	------	-----	----	-----	-----	------	--

*Gluten y huevo en la pasta. *Vinagre.









2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Lomo a la montañesa con Lechuga y Tomate		Asado, lechuga y tomate en crudo	 *				
Peso ración: 325 g							
Peso (g)	Ingredientes						
12	Aceite de Oliva Virgen Extra						
80	Cerdo, lomo, crudo						
100	Tomate maduro, crudo		*puede contener trazas				
20	Judía verde, cruda						
10	Cebolla blanca, cruda						
10	Zanahoria, cruda						
10	Pimiento verde, crudo						
10	Guisante, congelado, crudo		 *				
10	Vino Blanco, 11º						
5	Ajo						
2	Tomillo		 *				
2	Laurel						
2	Pimentón dulce		 *				
50	Lechuga, cruda						
2	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	Puede contener
290	17	3,9	9,2	6,6	20,2	2,1	



*vino blanco, 11 °

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							 CONTIENE GLUTEN
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 GRANOS DE SésAMO *
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	 HUEVOS
							 LÁCTEOS *
							 FRUTOS DE CÁSCARA *
							 SOJA *
							también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azúcares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturados	Sal
880	108 (g)	26,6 (g)	36,7 (g)	30 (g)	6 (g)	5 (g)
	50 (%)	(%)	16 (%)	30 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva, virgen, extra.	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Guisante común c ind generica 4 x 2,5 kg	Guisante	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pan integral 70G	Harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	  *   * *  *  * también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. * puede contener
Pasta alimenticia espirales con vegetales	Trigo duro, 4% tomate en polvo deshidratado y 2% espinaca en polvo deshidratada.	 
Maíz dulce	Maíz en granos, agua, azúcar y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS





Vinagre blanco	Vinagre de vino blanco y antioxidante E-220	
Vino blanco 11° 1 Litro	Vino elaborado con uvas blancas 100%, ácido cítrico <1 g/l, anhídrido sulfuroso <210 mg/l, ácido ascórbico <100mg/l	
Zanahoria rallada	Zanahoria (62%), agua (35.8%), sal (0.42%), vinagre (0.38) y acidulante E-330 (0.03%)	NO CONTIENE ALÉRGICOS

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 4
FECHA: MIÉRCOLES 14 de marzo 2018







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Salmorejo Cordobés con huevo duro		Crudo, triturado y el Huevo cocido					
Peso ración: 293g							
Peso (g)	Ingredientes						
180	Tomate maduro crudo		 * CONTIENE GLUTEN * Y HUEVOS *				
30	Huevo gallina hervido duro		 *  * CONTIENE GLUTEN * GRANOS DE SÉSAMO *				
5	Vinagre						
10	Aceite de Oliva Virgen Extra		 *  * HUEVOS * LÁCTEOS *				
70	Pan blanco						
10	Pimiento rojo crudo		* *  *  * FRUTOS DE CÁSCARA * SOJA *				
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)	*(puede contener) *puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.
357	14,7	2,7	42,9	7,4	10,9	2,8	

*contiene gluten procedente del pan



*vinagre

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Guiso de habas con choco		Guisado	 *			
Peso ración: 206g						
Peso (g)	Ingredientes					
200	Haba fresca		 MOLLUSCOS			
3	Ajo, crudo					
50	Cebolla blanca, cruda		* (puede contener)			
12	Aceite de oliva, virgen, extra					
10	Vino blanco, 11º					
40	Sepia, cruda		 MOSTAZA			
10	Pan blanco		* (puede contener)			
10	Tomate maduro, crudo					
2	Colorante alimenticio					
2	Cilantro					
2	Comino					
2	Sal yodada		 APIO *			
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)

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

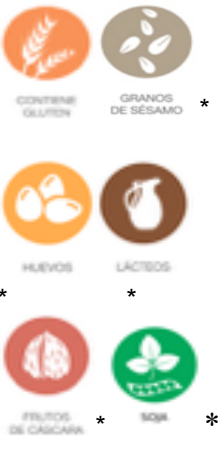

PAN				PES O	Alérgenos		
PAN INTEGRAL				70g	 CONTIENE GLUTEN		
Valoración nutricional							 GRANOS DE SÉSAMO *
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	 HUEVOS
							 LÁCTEOS *
							 FRUTOS DE CÁSCARA *
							 SOJA *
							<p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>




VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azúcares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
817,3	102 (g)	28,2 (g)	30,8 (g)	29 (g)	4,9 (g)	6 (g)
	50 (%)	(%)	15 (%)	32 (%)	(%)	



ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A.	Huevo de gallina	 HUEVOS
Vinagre de vino blanco.	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Aceite de oliva, virgen, extra.	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS

<p>Pan integral 70g</p>	<p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	<p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
<p>Sazonador pimienta negra molida</p>	<p>Pimienta negra y sal</p>	<p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>

<p>Colorante alimenticio</p>		 <p>APIO</p> <p>(puede contener trazas)</p>  <p>MOSTAZA</p> <p>(puede contener trazas)</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO</p> <p>(puede contener trazas)</p>
<p>Choco limpio, sin piel y sin ví sceras higienizado, el mar, peso neto 6Kg</p>	<p>Sepia, agua, sal, estabilizante (E-331) y acidulante (E-330).</p>	 <p>MOLUSCOS</p>

<p>pan blanco</p>	<p>harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E170, estabilizante E412, antioxidante E300</p>	 <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
<p>cilantro</p>		 <p>* puede contener</p>

comino		 <p data-bbox="1117 571 1181 593">APIO *</p>  <p data-bbox="1093 817 1204 840">MOSTAZA *</p>  <p data-bbox="1077 1086 1220 1153">GRANOS DE SÉSAMO *</p> <p data-bbox="1061 1187 1252 1220">*puede contener</p>
--------	--	---

MENÚ SALUDABLE SEMANA: 4 FECHA: JUEVES 15 de marzo 2018									
1º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos					
Crema de Calabacines			Guisado y Triturado	 CONTIENE GLUTEN  E-X DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	puede contener trazas				
Peso ración: 305 g									
Peso (g)	Ingredientes		Valoración nutricional						
50	Cebolla cruda		Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
90	Patata cruda		210	12,8	1,9	16,4	6,1	4,9	2
1	Pimienta seca molida								
30	Puerro crudo								
120	Calabacín crudo								
12	Aceite de Oliva Virgen Extra								
2	Sal yodada								







*metabisulfitos de la patata

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Merluza al Horno con Patatas Asadas		Horneado	 PESCAO				
Peso ración: 425 g							
Peso (g)	Ingredientes						
60	Cebolla cruda		 MOLUSCOS				
12	Aceite de Oliva Virgen						
30	Pimiento rojo crudo		* (puede contener trazas)				
5	Ajo crudo						
1	Pimienta seca molida						
100	Merluza, congelada, cruda		 CRUSTÁCEOS				
200	Patata cruda						
5	Harina fina de maíz.		* (puede contener trazas)				
10	Vino blanco, 11º						
2	Sal yodada						
Valoración nutricional							 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
365	14,3	2,3	37	5,5	18,1	2,2	 CONTIENE GLUTEN puede contener trazas





*vino blanco, 11º

*metabisulfitos de la patata



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		
Valoración nutricional							 GRANOS DE SÉSAMO *
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 HUEVOS
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	 LÁCTEOS *
							 FRUTOS DE CÁSCARA *
							 SOJA *
							también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener




VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucres	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
810,3	101 (g)	28,7 (g)	30,3 (g)	28,7 (g)	4,4 (g)	4,97 (g)
	50 (%)	(%)	15 (%)	32 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Sazonador pimienta negra molida	Pimienta negra y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Aceite de oliva, virgen, extra	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vino blanco 11°.	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Rodajas de merluza del cabo, congeladas, con piel y con glaseo, el mar, origen: España	Merluza	 PESCADO  MOLUSCOS (puede contener trazas)  CRUSTÁCEOS (puede contener trazas)







Pan integral 70G	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	      <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
Harina fina de maíz	Almidón de maíz	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Patata	patata	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS.

MENÚ SALUDABLE SEMANA: 4 FECHA: VIERNES 16 de marzo 2018						
1º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos		
Ensalada de arroz integral			Hervido y crudo	 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *		
Peso ración: 398g					 puede contener trazas	
Peso (g)	Ingredientes					
80	Arroz integral, crudo					
30	Zanahoria, hervida, en lata					
20	Maíz, hervido, en lata					
20	Pimiento rojo, hervido, en lata					
50	Tomate, crudo					
20	Cebolleta					
12	Aceite de oliva, virgen, extra					
1	Sal yodada					
5	Vinagre					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
439	14,3	2,4	63,1	7,2	7,6	2,3



*vinagre

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Tortilla francesa con ensalada		cuajado , crudo	  			
Peso ración: 227 g						
Peso (g)	Ingredientes					
45	huevo de gallina entero, crudo					
50	lechuga cruda					
70	cebolla blanca cruda					
10	Aceite de oliva, virgen, extra					
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)
191	15,2	2,9	5,8	5,7	6,6	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		
Valoración nutricional							 GRANOS DE SÉSAMO *
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	 HUEVOS  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *
							también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
865,3	120,7 (g)	30 (g)	21,5 (g)	31,1 (g)	5,6 (g)	3,1 (g)
	56 (%)	(%)	10 (%)	32,3 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva, virgen, extra.	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS
PAN INTEGRAL70G	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
VINAGRE BLANCO	Vinagre de vino blanco y antioxidante E-220	
MAÍZ DULCE	Maíz en granos, agua, azúcar y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS

ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria (62%), agua (35.8%), sal (0.42%), vinagre (0.38) y acidulante E-330 (0.03%)	NO CONTIENE ALÉRGENOS
PIMIENTO ROJO EN DADOS	Pimiento, agua, sal y ácido citríco.	NO CONTIENE ALÉRGENOS
ARROZ INTEGRAL	Arroz integral	NO CONTIENE ALÉRGENOS
TORTILLA 40 x 135 g ULTRACONGELADA IQF	Huevo entero*, leche desnatada en polvo*, sal, espesantes: E415, E412. *= procedente de Producción Ecológica Producto cultivado y producido según las normas CE 834/2007.	 HUEVOS  LÁCTEOS