

	<b>Comedor Universitario</b> <b>Instituto de idiomas (Reina Mercedes)</b>				
	<b>MENÚ SALUDABLE</b> , Semana del 18/06/2018 al 22/06/2018				



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	ENSALADA DE COL, ZANAHORIA, CEBOLLA Y HUEVO DURO	ZANAHORIAS BABY CON CHAMPIÑONES	POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES	PUCHERO CON FIDEOS Y GARBANZOS	
2º plato	POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS CON ARROZ	LOMO DE CERDO ASADO AL CHILINDRÓN CON PATATAS ASADAS	ENSALADA DE TOMATE Y ALBAHACA	MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTO Y TOMATE	HUEVOS AL PLATO CON TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO Y GUISANTE	
Postre	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Pan	<b>Pan integral</b>					
Bebida	<b>Agua</b>					
In- for- ma- ción nutri- cional	valor energético	3720kJ/890kcal	3879Kj/886 kcal	3632KJ/831kcal	3444kJ/815kcal	3779kJ/860 kcal
	Grasas	28g(27,6%)	32,2 g(32%)	28 g (30%)	31,03g(35%)	24 g(25%)
	de las cuales	4,6 g	6,5g	4,65 g	5,61 g	5 g
	Hidratos de	127,55g (58%)	110g (50%)	105,3 g(51%)	95 g (50%)	120 g(55,4%)
	de los cuales azúcares*	34,8g	33g	36,62g	35,88g	36g
	Proteínas	32,5g (14%)	34g(15%)	25 g (13%)	28,1 g(14%)	35,3g(15%)
	Sal	4,9g	5 g	4,8g	4,97g	5,7 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](http://www.sacu.us.es/spp-servicios-comedores).

**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 6**  
**FECHA: LUNES 18 de junio de 2018**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Ensalada de col, zanahoria, cebolla y huevo duro</b>		Huevo cocido, resto de ingredientes crudo	 HUEVOS			
Peso ración: 247g						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Col repollo, cruda					
30	Huevo de gallina, entero, crudo					
5	Vinagre					
10	Aceite de oliva virgen extra					
30	Zanahoria, hervida, en lata					
120	Cebolla blanca, cruda					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
192,3	13,9	2,6	9,3	8,7	6,9	2,1







  
 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  
 \*  
  
 CONTIENE GLUTEN  
**(puede contener)**

\*vinagre


2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Potaje de alubias ecológicas con arroz</b>		Guisado	 <small>CONTIENE GLUTEN</small> <b>(puede contener)</b>  <small>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</small>			
Peso ración: 379 g						
Peso (g)	Ingredientes					
10	Aceite de oliva, virgen					
20	Acelga, cruda					
20	Calabaza, cruda					
20	Pimiento verde, crudo					
5	Ajo, crudo					
20	Judía verde, cruda					
20	Tomate maduro, crudo					
40	Patata, cruda					
20	Cebolla blanca, cruda					
50	Alubia blanca, seca, cruda					
50	Arroz blanco, crudo					
2	Sal yodada					
2	pimentón dulce					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
462,8	12,4	1,7	70	4,5	17,6	2,06



\*metabisulfito 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		
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 SEMENOS *  HUEVOS  LACTEOS *  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
890,35	127,55 (g)	34,8 (g)	32,5 (g)	28 (g)	4,6 (g)	4,9 (g)
	58 (%)	(%)	14 (%)	27,6 (%)	(%)	



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	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Zanahoria rallada	Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Alubia blanca mediana, cultivo procedente de agricultura ecológica.	Alubia blanca mediana	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Arroz vaporizado, categoría 1,	Arroz vaporizado grano largo	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>

Pan integral	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 <p>CONTIENE GLUTEN * GRANOS DE TRIGO * HUEVOS * LÁCTEOS * FRUTOS DE CÁSCARA * SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
Pimentón dulce	especias naturales	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Patata	patata, E223	 <p>E-X DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>



**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 6**  
**FECHA: MARTES 19 de junio de 2018**







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Zanahoria baby con champiñones</b>		<b>Rehogado</b>	*  CONTIENE GLUTEN <b>(puede con- tener)</b>			
Peso ración: 193 g						
Peso (g)	Ingredientes					
160	Zanahoria baby					
90	Champiñones					
10	Aceite de Oliva Virgen Extra					
30	Cebolla cruda					
2	Ajo					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
179	11,2	1,7	11,8	11,5	5,2	2,2

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Lomo de cerdo asado al chilindrón con patatas asadas</b>		Asado	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener)</b>			
Peso ración: 407g						
Peso (g)	Ingredientes					
10	Vino blanco, 11º					
30	Fécula de maíz					
100	Lomo de cerdo, crudo					
30	Calabacín, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen					
30	Berenjena, cruda					
20	Pimiento verde, crudo					
30	Cebolla blanca, cruda					
20	Tomate maduro, crudo					
125	Patata, cruda					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
472	19,4	4,5	50,6	4,3	22,3	2,1



\*Vino blanco, 11º.



\*metabisulfito 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						
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
						 GRANOS DE SESAMO *
						 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
886,3	110 (g)/	33 (g)	34 (g)	32,2 (g)	6,43 (g)	5 (g)
	50 (%)	(%)	15 (%)	32 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
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	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Maíz dulce en granos	Maíz, agua, azúcar y sal	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Zanahoria rallada, categoría primera,	Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> (en la etiqueta no aparece el contenido de sulfitos)
Vino blanco, 11º	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Harina fina de maíz,	Almidón de maíz	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>




<p>Pan integral</p>	<p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	 <p>COMPUESTO GLUTEN *      GRANOS DE SESAMO *      HUEVOS *      LÁCTEOS *      FRUTOS DE CÁSCARA *      SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.      *puede contener</p>
<p>Patata</p>	<p>patata , E223</p>	 <p>E-X      DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>

**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 6**  
**FECHA: MIÉRCOLES 20 de junio de 2018**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
 <b>Ensalada de tomate con cebolla y albahaca</b>		<b>Crudo</b>	 CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener)</b>				
Peso ración: 254 g							
Peso (g)	Ingredientes						
70	Lechuga						 APIO *
2	Albahaca						
10	Aceite de Oliva Virgen Extra						
70	Cebolla cruda						
100	Tomate maduro crudo						
2	Sal yodada						
Valoración nutricional							 MOSTAZA *
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
171,4	12,4	1,7	12,5	12,3	2,1	2,1	
							 GRANOS DE SÉSAMO * <b>*puede contener</b>

\*vino blanco





2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Potaje de Garbanzos con Acelgas</b>		<b>Guisado</b>	 <small>CONTIENE GLUTEN</small> <b>(puede contener)</b>			
Peso ración: 579 g						
Peso (g)	Ingredientes		 <small>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</small>			
50	Garbanzos seco y crudo					
10	Aceite de Oliva Virgen Extra					
200	Acelgas cruda					
40	Calabaza cruda					
20	Pimiento Verde					
5	Ajo crudo					
20	Judía Verde					
30	Tomate maduro					
50	Patata cruda					
20	Cebolla cruda					
30	Zanahoria					
2	Sal yodada					
2	Pimentón dulce					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
422	13,3	1,8	46,3	6	15,2	2,1

\*metabisulfito 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	
Valoración nutricional								
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 CONTIENE GLUTEN	
							 GRANOS DE SESAMO *	
							 HUEVOS	
							 LÁCTEOS *	
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	 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
831	105,3 (g)	36,62 (g)	25 (g)	28 g	4,65 (g)	4,8 (g)
	51 (%)	(%)	13 (%)	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	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Garbanzo Pedrosillano	Garbanzo seco	<b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>
Harina fina de maíz	Almidón de maíz	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Pan integral	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>
Patata	patata , E223	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>

**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 6**  
**FECHA: JUEVES 21 de junio de 2018**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
 <b>Crema de calabaza con picatostes</b>		Guisado	 <small>CONTIENE GLUTEN</small> (puede contener)				
Peso ración: 467g							
Peso (g)	Ingredientes						
125	Zanahoria, cruda						
12	Aceite de oliva, virgen		 <small>GRANOS DE SESAMO</small>				
135	Patata, cruda		*(puede contener)				
25	Cebolla blanca, cruda						
30	Puerro, crudo		 <small>HUEVOS</small>				
125	Calabaza, cruda		*(puede contener)				
13	Pan blanco						
2	Sal yodada		 <small>LACTOS</small>				
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	*(puede contener)

303	12,8	1,9	36,1	13,8	6,8	2,3	
-----	------	-----	------	------	-----	-----	--






\*metabisulfito de la patata

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
<b>Merluza al horno con pimiento, tomate y cebolla</b>		Horneado	 PESCADO				
Peso ración: 358 g							
Peso (g)	Ingredientes						
120	Merluza, congelada, cruda						 MOLUSCOS (puede contener trazas)
14	Aceite de oliva, virgen						
2	Ajo, crudo						 CRUSTÁCEOS (puede contener trazas)
10	Vino blanco, 11º						
80	Tomate maduro, crudo						
100	Cebolla blanca, cruda						 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (puede contener)
30	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)	
270	17,5	2,3	9,3	8,5	14,4	2,1	




\*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)	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO *  HUEVOS  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	<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
815	95 (g)	35,88 (g)	28,1 (g)	31,03 (g)	5,61(g)	4,97 (g)
	50 (%)	(%)	14 (%)	35 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Harina fina de maíz,	Almidón de maíz	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Aceite de oliva, virgen, extra,	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
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)




<p>Pan integral</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 contene</p>
<p>Vino blanco 11º</p>	<p>Vino blanco. Contiene sulfitos.</p>	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>

Pan blanco	Harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglutinante E170, estabilizante E412, antioxidante E300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SESAMO *(puede contener)  HUEVOS *(puede contener)  LÁCTEOS *(puede contener)  FRUTOS DE CÁSCARA *(puede contener)  SOJA *(puede contener)  *puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.
Patata	patata, E223	 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 6**  
**FECHA: VIERNES 22 de junio de 2018**







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Puchero con fideos y garbanzos</b>		Guisado	 CONTIENE GLUTEN *			
Peso ración: 532 g						
Peso (g)	Ingredientes		 HUEVOS *(puede contener)			
60	Pasta alimenticia, cruda					
30	Garbanzo, seco, crudo					
200	Caldo blanco					
50	Patata, cruda					
30	Zanahoria, cruda					
20	Apio, crudo		 APIO			
20	Puerro, crudo					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
406	6,2	1,2	65	4,9	19	2,5

\*Gluten y huevo en la pasta.







2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Huevos al plato con tomate, cebolla, pimiento y guisantes</b>		Guisado	 HUEVOS   CONTIENE GLUTEN  <b>(puede contener)</b>			
Peso ración: 192 g						
Peso (g)	Ingredientes					
30	Cebolla blanca, cruda					
50	Tomate, pelado y triturado, enlatado					
50	Huevo de gallina, entero, crudo					
30	Pimiento verde, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen					
20	Guisante, congelado, crudo					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
213	15,9	3,1	7,2	5,6	9,1	2,3







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)				
<b>Valoración nutricional</b>						
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)	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SESAMO *  HUEVOS  LACTOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	<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
860	120 (g)	36 (g)	35,3 (g)	24 (g)	5 (g)	5,7 (g)
	55,4 (%)	(%)	15 (%)	25 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Tomate triturado extra España	Tomate, sal y acidulante ácido cítrico	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Guisante común C ind generica 4X2,5	Guisante	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Pan integral	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO *  HUEVOS *  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA * <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
Garbanzo Pedrosillano	Garbanzo seco	<b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>

Fideo entrefino, pasta alimenticia de calidad superior	100% sémola de trigo duro	 CONTIENE GLUTEN   HUEVOS (puede contener)
Aceite de oliva, virgen, extra	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A	Huevo de gallina	 HUEVOS
Patata	patata, E223	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS