


	<b>Comedor Universitario</b> <b>Torre de los perdigones ( Enfermería)</b>
	<b>MENÚ SALUDABLE, Semana del 9/04/2018 al 13/04/2018</b>

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	ENSALADA DE COL, ZANAHORIA Y CEBOLLA	ENSALADA DE ESPIRALES, CON ZANAHORIA CON Y MAÍZ	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO DURO	PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA	POTAJE DE LENTEJAS	
2º plato	SOPA DE ARROZ CON HUEVO COCIDO	CAELLA GUISADA CON TOMATE	CASCOTE A LA SEVILLANA	ESTOFADO DE TERNERA EN SALSA	POTAJE A LA RIOJANA CON TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA	
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>					
Infor- ma- ción nutri- cional	Valor energético	3645KJ/872,55 kcal	3645KJ/917,6 kcal	3783KJ/917,3 Kcal	3607KJ/872,3 kcal	3444KJ/902,3 kcal
	Grasas	29,9 g (31%)	28,7 g (28,6%)	30,7 g (29%)	30,8 g (31%)	31,6 g (32%)
	de las cuales saturadas	1,2 g	4g	5 g	6 g	4,8 g
	Hidratos de carbono	122,5 g (56,2%)	126,6 g (55,5%)	119 g (52%)	101,1 g (50%)	108,75 g (50%)
	de los cuales azúcares*	34 g	37 g	33,8 g	45,7 g	39,7 g
	Proteínas	26,3 g (12,05%)	34,5 g (15%)	31,3 g (13,7 %)	35,2 g (15%)	34,6 g (15%)
	Sal	3 g	4 g	5 g	3 g	3 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: 2**  
**FECHA: LUNES 9 de abril de 2018**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Ensalada de col, zanahoria y cebolla</b>		<b>Crudo</b>	 <small>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</small> *  <small>CONTIENE GLUTÉN</small> <b>(puede contener)</b>			
Peso ración: 216g						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Col repollo, cruda					
25	Zanahoria, hervida, en lata					
125	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva, virgen, extra					
5	Vinagre					
1	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
147.3	10.7	1,6	9.2	8,5	3.2	1,01

\*Vinagre.







\*

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Sopa de Arroz con Huevo Duro</b> Peso ración: 442g		<b>Guisado</b>	 <small>HUEVOS</small>			
			 <small>CONTIENE GLUTEN</small> <b>(puede contener)</b>			
Peso (g)	Ingredientes		 <small>APIO</small>			
60	Arroz blanco, crudo		 <small>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</small>			
45	Apio crudo					
20	Puerro					
25	Zanahoria, cruda					
15	Nabo crudo					
40	Patata cruda					
5	Ajo, crudo					
1	Sal yodada					
60	Huevo de gallina, hervido duro					
200	Caldo					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
489	17,2	3,3	66	3,8	14.5	1,21



\*puede contener nitratos

\*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 TRIGO *
							 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
872,55	122,55 (g)	33,9 (g)	26,3 (g)	29,9 (g)	1,2 (g)	3 (g)
	56,18 (%)	(%)	12,05 (%)	30,84 (%)	(%)	

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
Vinagre de vino blanco.	Vinagre de vino blanco, anti-oxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Zanahoria rallada, categoría primera.	Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300	NO CONTIENE ALÉRGENOS (en la etiqueta no aparece el contenido de sulfitos)
Arroz vaporizado, categoría 1	Arroz vaporizado grano largo	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A	Huevo de gallina	 HUEVOS

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: 2**  
**FECHA: MARTES 10 de abril de 2018**







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Ensalada de Espirales con zanahoria y maíz</b>		<b>Crudo</b>	 CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 328g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Pasta alimenticia, cruda		 HUEVOS			
70	Zanahoria, hervida, en lata					
40	Maíz, hervido, en lata		 E-X DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
12	Aceite de oliva, virgen, extra					
5	Vinagre		 APIO *			
1	Sal yodada					
2	albahaca					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de car- bono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)

449,3	13,8	2	68.9	7,4	11.8	1,44	

\*vinagre

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Caella guisada con tomate, cebolla y pimiento</b>		<b>Guisado</b>	 <small>PESCADO</small>			
Peso ración: 325g						
Peso (g)	Ingredientes		 <small>E-X</small> <small>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</small> *   <small>CONTIENE GLUTEN</small> <b>(puede contener trazas)</b>			
80	Caella , congelado, cruda					
70	Tomate pelado y triturado, enlatado					
80	Pimiento verde, crudo					
70	Cebolla blanca, cruda					
12	Aceite de oliva, virgen					
5	Vino blanco, 11º					
1	Sal yodada					
5	harina fina de maíz					
2	ajo					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
233	13,1	2,3	10,8	6,2	15,6	1,3

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)				
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 SECOBINO *  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
917,6	126,6 (g)	37 (g)	34,5 (g)	28,7 (g)	4 (g)	4 (g)
	55,5 (%)	(%)	15 (%)	28,6 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pasta alimenticia, con vegetales.	Sémola de trigo duro, tomate deshidratado (4%), espinaca deshidratada (2%). Puede contener traza de huevo.	 CONTIENE GLUTEN   HUEVOS
Maíz dulce en granos.	Maíz, agua, azúcar y sal	<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>





<p>Vinagre de vino blanco.</p>	<p>Vinagre de vino blanco, anti-oxidante (E-220). Contiene sulfitos.</p>	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
<p>Zanahoria rallada, categoría primera.</p>	<p>Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300</p>	<p><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> (en la etiqueta no aparece el contenido de sulfitos)</p>
<p>Caella sin piel , congelada, cruda.</p>	<p>capturado en el océano Atlántico sureste , FAO 47, con sedales y anzuelos, pesca extractiva</p>	 PESCADO
<p>Tomate triturado, categoría extra.</p>	<p>Tomate, sal y acidulante: E-330</p>	<p><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>



<p>Vino blanco, 11°.</p>	<p>Vino blanco. Contiene sulfitos.</p>	 <p>E-X          DIÓXIDO DE AZUFRE          Y SULFITOS</p>
<p>Pan integral</p>	<p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	 <p>CONTIENE GLUTEN    GRANOS DEL CEREBAL *          HUEVOS    LÁCTEOS *          FRUTOS DE CÁSCARA *    SOJA *</p> <p>también puede contener          trazas de maíz, centeno,          nuez.          *puede contener</p>

harina fina de maíz.	Almidón de maíz	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
albahaca hoja	albahaca hoja 100%	 <p>GRANOS DE SÉSAMO *</p>  <p>MOSTAZA *</p>  <p>APIO *</p> <p>*puede contener</p>

**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 2**  
**FECHA: MIÉRCOLES 11 de abril de 2018**







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y huevo duro</b>		Verduras en crudo, huevo cocido	 HUEVOS			
Peso ración: 302g						
Peso (g)	Ingredientes		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
45	Huevo de gallina, entero, crudo		 CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener trazas)</b>			
50	Lechuga, cruda					
80	Tomate maduro, crudo					
70	Cebolla blanca, cruda					
20	Zanahoria, hervida, en lata					
20	Maíz, hervido, 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)
224	15,6	2,9	11,3	8,8	7,7	2,28

\*Vinagre.



2º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos		
<b>Cascote a la sevillana</b>			Guisado	 CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas)		
Peso ración: 400 g						
Peso (g)	Ingredientes		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
10	Alubia blanca, seca, cruda					
50	Garbanzo, seco, crudo					
30	Cebolla blanca, cruda					
15	Zanahoria, cruda					
60	Patata, cruda					
2	Ajo, crudo					
10	Pimiento verde, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen					
30	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)
458	13,3	1,8	60,8	5	16,3	1,99



\*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			
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	Azúcares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
917,3	119 (g)	33,8 (g)	31,3 (g)	30,7 (g)	5 (g)	5 (g)
	51,89 (%)	(%)	13,7 (%)	29 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A.	Huevo de gallina	 HUEVOS
Maíz dulce en granos.	Maíz, agua, azúcar y sal	<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>
Vinagre de vino blanco.	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
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)




Alubia blanca, Gran Selección.	Alubia blanca	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Garbanzos pedrosillano	Garbanzo seco	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Arroz vaporizado, categoría 1, Dacsa, peso neto 5Kg	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 SESAMO *</p> <p>HUEVOS      LÁCTEOS</p> <p>*      *</p> <p>FRUTOS DE CÁSCARA *      SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
Patata	patata, E223	 <p>E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Pimentón dulce	especias naturales	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>









**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 2**  
**FECHA: JUEVES 12 de abril de 2018**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Puré de Calabaza y Zanahoria</b>		<b>Guisado y Hervido</b>	 CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener)</b>			
Peso ración: 476 g						
Peso (g)	Ingredientes					
224	Calabaza, cruda					
60	Zanahoria, cruda					
40	Cebolla blanca, cruda					
200	Patata, cruda	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS				
12	Aceite de oliva, virgen					
75	Puerro crudo					
1	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
319	12,6	2	38,2	14,5	7,9	1,1








\*metabisulfitos de la patata



2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Estofado de ternera en salsa</b>		<b>Estofado</b>	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
Peso ración: 344g						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Ternera, cruda					
50	Cebolla blanca, cruda		 CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener)</b>			
70	Zanahoria, cruda					
100	Tomate, crudo					
2	Pimentón, en polvo					
10	Aceite de oliva, virgen		 APIO *			
30	Vino blanco, 11º					
2	Ajo, crudo					
1	Sal yodada					
2	Tomillo		 MOSTAZA *			
1	Laurel					
2	Pimienta negra en grano					
5	Harina de maíz		 GRANOS DE SÉSAMO *			
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
318	16,4	4	16	11,7	19,5	1,4

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)				
<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)		
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	 CONTIENE GLUTEN  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
872,3	101,1 (g)	45,7 (g)	35,2 (g)	30,8 (g)	6 (g)	3 (g)
	50 (%)	(%)	15 (%)	31 (%)	(%)	

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
Pimentón dulce	Espicias naturales	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vino blanco, 11°	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 E-X 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 *  HUEVOS *  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *  también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener
Harina fina de maíz	almidon de maíz	NO CONTIENE ALÉRGENOS







pimienta en grano	sal y pimienta	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
tomillo		 APIO *  MOSTAZA *  GRANOS DE SÉSAMO * <b>Puede contener</b>
patata	patata , E223	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 2**  
**FECHA: VIERNES 13 de abril de 2018**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Potaje de Lentejas</b> Peso ración: 430 g		<b>Guisado</b>	 CONTIENE GLUTEN  (puede contener)   E-X  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
Peso (g)	Ingredientes					
50	Patata, cruda					
50	Lenteja, seca, remojada, hervida					
100	Tomate, maduro					
50	Cebolla blanca, cruda					
30	Zanahoria, cruda					
12	Aceite de oliva, virgen					
5	Ajo, crudo					
30	Pimiento verde, crudo					
2	Pimentón dulce					
1	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
356	13,3	2	37,8	15	13,7	1,1







\*metabisulfito de la patata










2º PLATO				Téc. Culinaria	Alérgenos				
<b>Pota a la Riojana con tomate, pimiento y cebolla</b>				<b>Guisado</b>	 MOLUSCOS   CONTIENE GLUTEN  <b>(puede contener)</b>   E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS   APIO *   MOSTAZA *   GRANOS DE SÉSAMO *  <b>Puede contener</b>				
Peso ración: 425 g									
Peso (g)	Ingredientes								
70	Pota, crudo								
80	Cebolla blanca, cruda								
100	Tomate maduro, crudo								
100	Patata cruda								
50	Pimiento rojo, crudo								
15	Aceite de oliva, virgen								
5	Ajo, crudo								
2	Pimentón dulce								
2	Nuez moscada								
1	Sal yodada								
Valoración nutricional									
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
311	17,4	3,1	22,7	10,5	13,4	1,6			




\*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 SÉSAMO *  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
902,3	108,75 (g)	39,7 (g)	34,6 (g)	31,6 (g)	4,8 (g)	3 (g)
	50 (%)	(%)	15 (%)	32 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	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
Tubo de pota argentina congelado en bloque interfoliado, el mar, origen: España, peso neto 7Kg	Pota, agua, sal, estabilizante (E-450) y correctores de acidez (E-330 y E-338).	 MOLUSCOS
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 * también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener
Pimentón dulce	especies naturales	NO CONTIENE ALÉRGENOS

Patata	Patata , E223	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Nuez moscada	nuez moscada molida	 APIO *  MOSTAZA *  GRANOS DE SÉSAMO * <b>Puede contener</b>