








	Comedor Universitario Enfermería (Torre de los Perdigones)
	MENÚ SALUDABLE, Semana del 19/02/2018 al 23/02/2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO.	PISTO MANCHEGO CON HUEVO DURO	GUISO DE PATATAS CON CHOCO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ	ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Y CEBOLLA	
2º plato	POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS	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)	ESPINACAS CON GARBANZOS DE ESCACENA	
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	3858KJ/ 951,3 kcal.	3649KJ/852,3 kcal	3540KJ/825,35 kcal	3423KJ/819,15 kcal	3983KJ/953,25 kcal
	Grasas	29,5 g (28%).	37,1 g (37,8%)	29 g(31,7%)	29,9 g (32,8%)	28,5 g (27%)
	de las cuales saturadas	5 g	7 g	5g	4,75 g	4 g
	Hidratos de carbono	123,5 g (51,9%)	102 g (50%)	102 g (50%)	103,55 g(50%)	135g (57%)
	de los cuales azúcares*	33 g.	25,9 g	29,7 g	38 g	25,5 g
	Proteínas	35g (14,7%).	29,5 g (13,8%)	38,2 g (13,7%)	28 g (13,8%)	30 g (13%)
	Sal	4,8 g.	6,7 g	5 g	5,5 g	5,5 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.
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 SEMANA: 1 FECHA: LUNES 19 de febrero de 2018						
1º PLATO			Téc. Culinaria		Alérgenos	
Salmorejo Cordobés con huevo duro			Crudo, triturado y el Huevo cocido		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *	
Peso ración: 310g						
Peso (g)	Ingredientes					
180	Tomate maduro crudo		  CONTIENE GLUTEN GRANOS DE SÉSAMO *			
30	Huevo gallina hervido duro		  HUEVOS LÁCTEOS			
5	Vinagre		* *			
10	Aceite de Oliva Virgen Extra					
70	Pan blanco					
10	Pimiento rojo crudo					
3	Ajo crudo					
2	Sal yodada		  FRUTOS DE CÁSCARA * SOJA *			
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas satu- radas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
357	14,7	2,7	42,9	7,4	10,9	3,02







*(puede contener)
*puede contener
trazas de maíz, cen-
teno, nuez.

*Vinagre.









2º PLATO				Téc. Culinaria	Alérgenos		
Potaje de Alubias Ecológicas				Guisado	 CONTIENE GLUTEN * (puede contener)  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS		
Peso ración: 410 g							
Peso (g)	Ingredientes						
60	Alubia blanca ecológica , seca, cruda						
50	Tomate maduro, crudo						
50	Pimiento verde, crudo						
40	Patata cruda						
20	Zanahoria cruda						
50	Cebolla blanca, cruda						
12	Aceite de oliva, virgen						
5	Ajo, crudo						
1	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)	
359	13	2	33,4	8,2	16,8	1,03	

*contiene 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)		
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 * *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
951,3	123,5 (g)	33 (g)	35 (g)	29,5 (g)	5 (g)	4,8 (g)
	51,9%	(%)	14,7 (%)	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.	  <p>CONTIENE GLUTEN GRANOS DE SESAMO *</p>   <p>HUEVOS * LÁCTEOS *</p>   <p>FRUTOS DE CÁSCARA * SOJA *</p> <p>*puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
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, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 <p>E-X</p> <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A	Huevo de gallina	 <p>HUEVOS</p>


Alubia blanca mediana, cultivo procedente de agricultura ecológica.	Alubia blanca mediana	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pan blanco	Harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300	 <p>CONTIENE GLUTEN</p>  <p>GRANOS DE SESAMO *(puede contener)</p>  <p>HUEVOS *(puede contener)</p>  <p>LÁCTEOS *(puede contener)</p>  <p>FRUTOS DE CÁSCARA *(puede contener)</p>  <p>SOJA *(puede contener)</p> <p>*puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.</p>
Pimentón dulce ahumado	pimiento seco	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Patata	patata	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>


MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: MARTES 20 de febrero 2018


1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Pisto manchego con huevo duro		Guisado, huevo cocido	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas)  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
Peso ración: 254 g						
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					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
238	17,8	3,3	10	4,3	8	2,2

*contiene metabisulfitos de la patata







2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Macarrones integrales con tomate, bonito y queso		Guisado	 CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 240 g						
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)
380,3	17,7	3	44,9	4	14,2	2,6


HUEVOS













PESCADO


LÁCTEOS

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 *  HUEVOS *  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *	<p>*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
852,3	102 (g)	25,9(g)	29,5 (g)	37,1 (g)	7 (g)	6,7 (g)
	50 (%)	(%)	13,8 (%)	37,8 (%)	(%)	

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	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 SESAMO *  HUEVOS *  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA * <p>*puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.</p>
Preparado lácteo especial para gratinar para rallados	Grasa vegetal (palma), agua, almidón modificado, queso, lactosuero, estabilizante (E331), sal, conservador (E202), colorante (E160b) y almidón de patata.	 LÁCTEOS  HUEVOS
Macarrón fibra	Sémola de trigo duro. 10% de salvado de trigo duro. Trazas de huevo	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS



<p>Aceite de oliva, virgen, extra.</p>	<p>Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos</p>	<p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>
<p>Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A.</p>	<p>Huevo de gallina</p>	 <p>HUEVOS</p>
<p>Patata</p>	<p>patata</p>	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: MIÉRCOLES 21 de febrero 2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Guiso de patatas con choco		Guisado	 MOLUSCOS				
Peso ración: 208 g							
Peso (g)	Ingredientes						
10	Pimiento verde, crudo						
10	Tomate maduro, crudo						
30	Sepia, cruda		 DIÓXIDO DE AZUFRE * Y SULFITOS *				
20	Vino blanco, 11º						
100	Patata, cruda		 CONTIENE GLUTEN				
10	Aceite de oliva, virgen		(puede contener trazas)				
20	Cebolla blanca, cruda						
3	Ajo, crudo		 APIO				
1	Pimienta, seca, molida		* (puede contener trazas)				
2	Sal yodada						
2	colorante alimenticio						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 MOSTAZA
194	10,6	1,6	14,4	2,6	6,3	2,2	* (puede contener trazas)
							 GRANOS DE SÉSAMO
							* (puede contener trazas)






* vino blanco, 11º.

* metabisulfito de la patata



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








*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							 CONTIENE GLUTEN
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 SÉSAMO *  HUEVOS *  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *
							*puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
825,35	102 (g)	29,7 (g)	38,2 (g)	29 (g)	5 (g)	5 (g)
	50(%)	(%)	13,7 (%)	31,7 (%)	(%)	






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	Vino blanco. 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
Sazonador pimienta negra molida.	Pimienta negra y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Muslo de pollo congelado.	Pollo blanco	NO CONTIENE ALERGENOS
Harina fina de maíz	Almidón de maíz	NO CONTIENE ALÉRGENOS

<p>Pan integral</p>	<p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO *  HUEVOS *  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA * <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
<p>Colorante alimentario</p>	<p>harina de maíz, sal, E102, E110</p>	 APIO (puede contener trazas)  MOSTAZA (puede contener trazas)  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener trazas)
<p>Pimienta seca molida negra</p>	<p>pimienta negra y sal</p>	<p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: JUEVES 22 de febrero 2018

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						
20	Vino blanco, 11º						 MOLUSCOS * (puede contener trazas)
90	Merluza, congelada, cruda						
15	Aceite de oliva, virgen						 CRUSTÁCEOS * (puede contener trazas)
120	Tomate natural, triturado, enlatado						
200	Patata, cruda						 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *
2	Ajo, crudo						
50	Cebolla blanca, cruda						 CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas)
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.








*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	0,7	 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
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.	Maíz, agua, azúcar y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vinagre de vino blanco.	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	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



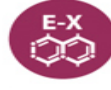

Pan integral	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SESAMO *  HUEVOS *  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA * <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
Zanahoria 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)
Aceite de oliva, virgen, extra.	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Tomate triturado extra / España	Tomate, sal, y acidulante ácido cítrico	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Patata	patata	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: VIERNES 23 de febrero 2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de arroz integral con tomate y cebolla		Cocido	 DIÓXIDO DE AZUFRE * Y SULFITOS  CONTIENE GLUTEN *puede contener trazas			
Peso ración: 328 g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Arroz integral, crudo					
2	Ajo					
50	Tomate maduro, crudo					
30	Cebolla blanca, cruda					
50	Lechuga, cruda					
12	Aceite de oliva virgen extra					
2	Sal yodada					
2	Vinagre					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
353	12,9	1,9	52,6	3,6	5,2	2







*Gluten y granos de sésamo en el pan.

*Vinagre.








2º PLATO				Téc. Culinaria	Alérgenos		
Espinacas con garbanzos de Escacena				Guisado	 CONTIENE GLUTEN *		
Peso ración: 366 g							
Peso (g)	Ingredientes			 GRANOS DE SÉSAMO *  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  HUEVOS *(puede contener)			
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						
2	Pimentón dulce						
2	Comino						
Valoración nutricional							
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	
-----	------	-----	------	-----	----	-----	--

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 *	
							<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
953,25	135 (g)	25,5 (g)	30 (g)	28,5 (g)	4,0 (g)	5,5 (g)
	57 (%)	(%)	13 (%)	27 (%)	(%)	

<p>Pan blanco</p>	<p>Harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	 <p>CONTIENE GLUTEN</p>  <p>GRANOS DE SESAMO *(puede contener)</p>  <p>HUEVOS *(puede contener)</p>  <p>LÁCTEOS *(puede contener)</p>  <p>FRUTOS DE CÁSCARA *(puede contener)</p>  <p>SOJA *(puede contener)</p> <p>*puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.</p>
<p>Arroz integral, crudo</p>	<p>arroz 100%</p>	<p>NO CONTIENE ALÉRGENOS</p>
<p>Vinagre blanco</p>	<p>Vinagre de vino blanco y antioxidante E-220</p>	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>

Comino molido	cominos molidos 100%	 <p>* APIO</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO *</p>  <p>MOSTAZA *</p> <p>*puede contener trazas</p>
Pimentón dulce	especias naturales	NO CONTIENE ALÉRGICOS