



Comedor Comedor Universitario Enfermería (Torre de los perdigones)



MENÚ SALUDABLE, Semana del 04/06/2018 al 08/06/2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAIZ	ESPIRALES CON VINAGRETA DE ALBAHACA	SALMOREJO CORDOBES CON HUEVO DURO	CREMA DE CALABACINES	ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL	
2º plato	POTAJE DE LENTEJAS ECOLOGICAS CON CALABACINES	LOMO A LA MONTANESA CON LECHUGA Y TOMATE	GUIZO 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/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 04 de junio 2018







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 Potaje de Lentejas ecológicas con Calabacines		Guisado	 *puede contener trazas			
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  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
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

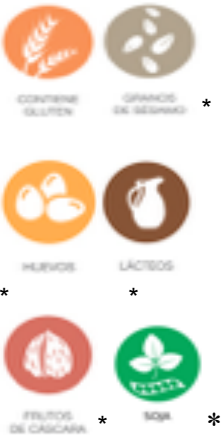

*vinagre

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 *
							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
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, E223	

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 4
FECHA: MARTES 05 de junio 2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 Espirales con Vinagreta de Albahaca Peso ración: 179 g		Pasta cocida, verduras en crudo	  (puede contener)*  *			
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		 APIO *				
10	Vino Blanco, 11º						
5	Ajo						
2	Tomillo		 MOSTAZA *				
2	Laurel						
2	Pimentón dulce						
50	Lechuga, cruda		 GRANOS DE SÉSAMO *				
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	Azucar es	Proteín as	Lípidos	Lípido s saturad as	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 06 de junio 2018





1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 Salmorejo Cordobés con huevo duro Peso ración: 293g		Crudo, triturado y el Huevo cocido	 *   *   * *  *  *			
Peso (g)	Ingredientes					
180	Tomate maduro crudo					
30	Huevo gallina hervido duro					
5	Vinagre					
10	Aceite de Oliva Virgen Extra					
70	Pan blanco					
10	Pimiento rojo 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	2,8

*(puede contener)







*puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.

*contiene gluten procedente del pan



*vinagre

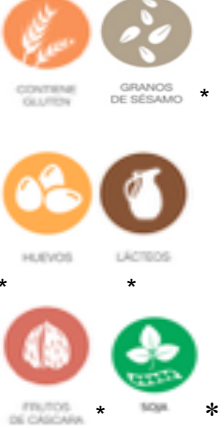
2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Guiso de habas con choco		Guisado	 <small>ÓXIDO DE AZUFRE Y SULFURO</small> *			
Peso ración: 206g						
Peso (g)	Ingredientes					
200	Haba fresca		 <small>MOLUSCOS</small>			
3	Ajo, crudo					
50	Cebolla blanca, cruda		* (puede contener)			
12	Aceite de oliva, virgen, extra					
10	Vino blanco, 11º		 <small>MOSTAZA</small>			
40	Sepia, cruda		* (puede contener)			
10	Pan blanco					
10	Tomate maduro, crudo					
2	Colorante alimenticio					
2	Cilantro					
2	Comino					
2	Sal yodada		 <small>APIO</small> *			
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

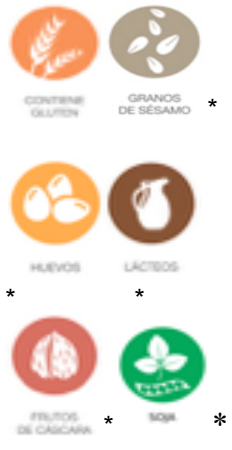








PAN				PES O	Alérgenos		
PAN INTEGRAL				70g	 CONTIENE GLUTEN		
Valoración nutricional							 GRANOS DE SÉSAMO *
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	 HUEVOS  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA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

comino		 <p data-bbox="1117 571 1260 604">APIO *</p>  <p data-bbox="1085 817 1260 851">MOSTAZA *</p>  <p data-bbox="1077 1086 1260 1153">GRANOS DE SÉSAMO *</p> <p data-bbox="1061 1187 1260 1220">*puede contener</p>
--------	--	---

MENÚ SALUDABLE SEMANA: 4 FECHA: JUEVES 07 de junio 2018						
1º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos		
 Crema de Calabacines			Guisado y Triturado	 CONTIENE GLUTEN	puede contener trazas	
Peso ración: 305 g						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Cebolla cruda					
90	Patata cruda					
1	Pimienta seca molida					
30	Puerro crudo					
120	Calabacín crudo					
12	Aceite de Oliva Virgen Extra					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
210	12,8	1,9	16,4	6,1	4,9	2
				 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS		







*metabisulfitos de la patata

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Merluza al Horno con Patatas Asadas		Horneado	 PESCADO				
Peso ración: 425 g							
Peso (g)	Ingredientes						
60	Cebolla cruda		 MOLUSCOS				
12	Aceite de Oliva Virgen						
30	Pimiento rojo crudo						
5	Ajo crudo		* (puede contener trazas)				
1	Pimienta seca molida						
100	Merluza, congelada, cruda		 CRUSTÁCEOS				
200	Patata cruda						
5	Harina fina de maíz.						
10	Vino blanco, 11º		* (puede contener trazas)				
2	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
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  GRANOS DE SÉSAMO *		
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	 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	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.	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Rodajas de merluza del cabo, congeladas, con piel y con glaseo, el mar, origen: España	Merluza	 <p>PESCADO</p>  <p>MOLUSCOS</p> <p>(puede contener trazas)</p>  <p>CRUSTÁCEOS</p> <p>(puede contener trazas)</p>







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, E223	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

MENÚ SALUDABLE SEMANA: 4 FECHA: VIERNES 08 de junio 2018								
1º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos				
 Ensalada de arroz integral Peso ración: 398g			Hervido y crudo	 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *				
Peso (g)	Ingredientes					 puede contener trazas		
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	  <small>HAZAR</small>			
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			
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	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