







## Comedor Universitario Ramón y Cajal

**MENÚ SALUDABLE, Semana del 18 al 22 de junio.**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1º plato	Ensalada de lechuga, quinoa, tomate, zanahoria, pimiento rojo, maíz, garbanzos y hummus ●●	Habas guisadas con jamón	Gazpacho andaluz ●●	Ensalada de tomate ●●	Espinacas salteadas con garbanzos ●●					
2º plato	Coliflor esparragada ●●	Arroz cocido a la cubana con huevo a la plancha ●	Fideuá con gambas	Guiso de ternera con patatas cocidas	Pota guisada a la riojana					
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca					
Pan	<b>Pan integral</b>									
Bebida	<b>Agua</b>									
Información nutricional	Valor energético	993 kcal / 4154 KJ	Valor energético	927 kcal / 3878 KJ	Valor energético	943 kcal / 3946 KJ	Valor energético	817 kcal / 3418 KJ	Valor energético	868 kcal / 3631 KJ
	Grasas	35,4 g (31,8%)	Grasas	31,3 g (30,5%)	Grasas	26,7 g (25,5%)	Grasas	30,0 g (33,0%)	Grasas	29,0 g (30,0%)
	de las cuales saturadas	4,0 g	de las cuales saturadas	5,4 g	de las cuales saturadas	4,2 g	de las cuales saturadas	6,2 g	de las cuales saturadas	4,4 g
	Hidratos de carbono	125,0 g (55,5%)	Hidratos de carbono	115,0 g (52,5%)	Hidratos de carbono	126,0 g (56,9%)	Hidratos de carbono	89,0 g (48,4%)	Hidratos de carbono	97,0 g (49,5%)
	de los cuales azúcares*	29,5 g	de los cuales azúcares*	20,0 g	de los cuales azúcares*	28,1 g	de los cuales azúcares*	36,3 g	de los cuales azúcares*	24,3 g
	Proteínas	31,7 g (12,7%)	Proteínas	24,4 g (10,6%)	Proteínas	26,2 g (11,1%)	Proteínas	32,1 g (15,7%)	Proteínas	33,3 g (15,3%)
	Sal	4 g	Sal	4 g	Sal	4 g	Sal	4 g	Sal	4 g
	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o 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: Lunes  
FECHA: 18/06/2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Ensalada de lechuga, quinoa, tomate, zanahoria, pimiento rojo, maíz, garbanzos y hummus		Cocido/crudo	 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*				
Peso ración (g): 448 <span style="color: green;">●●</span>							
Peso (g)	Ingredientes		 APIO (puede contener)*				
50	Lechuga, cruda						
45	Quinoa blanca, cruda						
50	Garbanzo, crudo						
50	Tomate maduro, crudo						
40	Zanahoria, cruda						
30	Pimiento rojo, crudo						
20	Maíz, hervido, en lata						
10	Aceite de oliva, virgen						
2	Ajo, crudo						
2	Pimienta, seca, molida						
2	Comino, molido						
2	Sal yodada						
Valoración nutricional							 MOSTAZA (puede contener)*
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
2096 KJ 501 kcal	16,9	2,2	62,3	9,0	19,7	2	 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*

\*Apio, mostaza y granos de sésamo en el comino y en la pimienta.

\*Gluten por contaminación cruzada.

● Plato vegetariano ●● Plato vegano

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Coliflor esparragada</b> ●●		Rehogado	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
Peso ración (g): 210						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN			
150	Coliflor, cruda, congelada		 Soja *   APIO (puede contener)*   MOSTAZA (puede contener)*   GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*			
30	Pan blanco, de barra					
15	Aceite de oliva, virgen					
5	Vinagre					
5	Ajo, crudo					
3	Pimentón, en polvo					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1096 KJ 262 kcal	16,2	2,4	20,4	4,2	6,1	22



\*Dióxido de azufre y sulfitos en el vinagre.

\*Gluten en el pan

\*Soja por contaminación cruzada en el pan.

\*Apio, mostaza y granos de sésamo en el pimentón.





● Plato vegetariano ●● Plato vegano

PAN				PESO		Alérgenos	
Pan integral				70 g		 CONTIENE GLUTEN   Soja (Por contaminación cruzada)	
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)		Sal (g)
649 KJ 155 kcal	2,0	0,4	26,6	1,3	4,9		





FRUTA		PESO APROX. FRUTA ENTERA		Alérgenos		
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)		NO CONTIENE ALÉRGENOS		
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 KJ 75 Kcal	0.3	0	16	15	1	0

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
4154KJ	35,4	4,0	125,0	29,5	31,7	4
993kcal	31,8 (%)		55,5 (%)		12,7 (%)	



**ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA**

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva virgen, Migasa, Miguel Gallego S.A.	Aceite de oliva virgen	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Sal marina yodada gruesa	Sal marina 100% natural, Enriquecida en yodo por medio de la adición controlada de yoduro potásico (KI).	NO CONTIENE ALERGENOS
Quinoa blanca semillas (quinoa real)	Quinoa blanca semillas 100%	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Maíz dulce, en granos, al vacío, serhos, peso neto 2120g	Maíz dulce, en granos, al vacío, serhos, peso neto 2120g	Maíz dulce, en granos, al vacío, serhos, peso neto 2120g
Garbanzo pedrosillano 5kg, SERHOS	Garbanzo chico extra 100%	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Coliflor Basic Congelada, GARCIMAR.	100% florete de coliflor. Especie: Brassica oleracea L. Variedad Matra.	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pan blanco, viena chica 70g	Harina de trigo, sal marina sin aditivos, mejorante en polvo para la elaboración de pan, levadura panificadora y agua.	 CONTIENE GLUTEN   Soja (Por contaminación cruzada)
Vinagre de vino blanco 6º, serhos, 5L	Vinagres de vino y antioxidante: anhídrido sulfuroso.	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Cominos molidos, 810g, SERHOS	Cominos molidos 100%	 APIO (puede contener)

		 MOSTAZA (puede contener)
		 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Pimienta negra molida, SERHOS, peso neto 910g	Pimienta negra molida	 APIO (puede contener)
		 MOSTAZA (puede contener)
		 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Judía blanca pequeña ecológica, origen Canadá/ China/ EEUU, Mapryser, 25Kg	Judía blanca pequeña ecológica (producto ecológico y no modificado genéticamente, no tratado ni irradiado)	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pimentón dulce, extra, serhos, peso neto 910g	Pimentón dulce	 APIO (puede contener)

		 <p>MOSTAZA (puede contener)</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)</p>
<p>Pan integral, viena chica 70g</p>	<p>Harina integral de trigo (76,5% harina de trigo, 23,2% salvado, 0,3% germen), sal marina sin aditivos, mejorante en polvo para la elaboración de pan, levadura panificadora y agua.</p>	 <p>CONTIENE GLUTEN</p>  <p>Soja (Por contaminación cruzada)</p>

**MENÚ SALUDABLE**  
SEMANA: Martes  
FECHA: 19/06/2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Habas guisadas con jamón</b>		Guisado	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
Peso ración (g): 209						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN *			
150	Haba, fresca, congelada					
100	Vino blanco, 11º					
30	Cebolla blanca, cruda					
15	Jamón curado, sin grasa					
10	Aceite de oliva, virgen					
2	Sal yodada					
2	Ajo, crudo					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
887 KJ 212 kcal	11,0	1,8	4,5	1,8	6,9	2

\*Vino blanco, 11º.

\*Gluten por contaminación cruzada.





2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
<b>Arroz cocido a la cubana con huevo a la plancha</b> ●		Cocido arroz/ plancha huevo	 HUEVOS				
Peso ración (g): 336							
Peso (g)	Ingredientes						
80	Arroz blanco, crudo, de comercio justo						
50	Huevo de gallina, entero, crudo						
30	Tomate frito, enlatado						
10	Aceite de oliva, virgen						
2	Ajo, crudo						
2	Pimienta, seca, molida						
2	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	Alérgenos
2029 KJ 485 kcal	18,0	3,2	68,3	1,9	11,6	2	 APIO (puede contener)*   MOSTAZA (puede contener)*   GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*   CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*

\*Trazas de apio, mostaza y granos de sésamo en la pimienta.

\*Gluten por contaminación cruzada.

● Plato vegetariano    ●● Plato vegano




PAN				PESO			Alérgenos
Pan integral				70 g			
Valoración nutricional							 CONTIENE GLUTEN   Soja (Por contaminación cruzada)
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
649 KJ 155 kcal	2,0	0,4	26,6	1,3	4,9		

FRUTA				PESO APROX. FRUTA ENTERA			Alérgenos
Ciruelas				Dos unidades medianas (170 g)			NO CONTIENE ALÉRGENOS
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 KJ 75 Kcal	0.3	0	16	15	1	0	




VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3878 KJ	31,3	5,4	115,0	20,0	24,4	4
927 kcal	30,5 (%)		52,5 (%)		10,6 (%)	

**ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA**

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva virgen, Migasa, Miguel Gallego S.A.	Aceite de oliva virgen	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Sal marina yodada gruesa	Sal marina 100% natural, Enriquecida en yodo por medio de la adición controlada de yoduro potásico (KI).	NO CONTIENE ALERGENOS
Habas congeladas I.Q.F.	100% habas baby.	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vino blanco 10% vol, López Morenas S.L, 1L	Vino blanco procedente de uvas pardina / eva.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Picadillo de jamón extra 1Kg, Secaderos Montesur S.L.	Jamón de cerdo, sal, conservadores (E250, E252), antioxidantes (E300)	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Arroz brillante sabroz, categoría primera, tradicional, Brillante, peso neto 1Kg	Arroz largo parboiled	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Huevos medianos, categoría A, gallinas criadas en jaula (3), Granja Avienla Jiménez Vergara, 30 docenas	Huevos	 HUEVOS
Tomate frito, 3 Kg, STARFOOD.	Tomate, aceite de girasol, almidón modificado de maíz, sal, aroma de cebolla y cebolla en polvo, azúcar y acidulante: E-330.	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Pimienta negra molida, serhos, peso neto 910g	Pimienta negra molida	 APIO (puede contener)  MOSTAZA (puede contener)

		 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Pan integral, viena chica 70g	Harina integral de trigo (76,5% harina de trigo, 23,2% salvado, 0,3% germen), sal marina sin aditivos, mejorante en polvo para la elaboración de pan, levadura panificadora y agua.	 CONTIENE GLUTEN  Soja (Por contaminación cruzada)








**MENÚ SALUDABLE**  
SEMANA: Miércoles  
FECHA: 20/06/2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Gazpacho andaluz</b> ●●		Crudo/ Triturado	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
Peso ración (g): 252						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN			
120	Tomate maduro, crudo					
50	Pimiento verde, crudo		 Soja *			
30	Pan blanco, de barra					
30	Pepino, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen extra					
5	Vinagre					
5	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)
876 KJ 209 kcal	11,1	1,8	21,5	5,6	4,1	2

\*Vinagre.

\*Soja por contaminación cruzada en el pan.



● Plato vegetariano    ●● Plato vegano

2º PLATO		Téc. Culinaria					Alérgenos	
<b>Fideuá con gambas</b>		Guisado					 CRUSTÁCEOS	
Peso ración (g): 436								
Peso (g)	Ingredientes							
100	Vino blanco, 11º						 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	
80	Pasta alimenticia, cruda							
60	Gamba quisquilla, congelada							
30	Cebolla blanca, cruda							
20	Pimiento verde, crudo							
20	Pimiento rojo, crudo							
11	Aceite de oliva, virgen							
10	Guisante, congelado, crudo							
2	Ajo, crudo							
2	Sal yodada							
2	Pimentón, en polvo							
Valoración nutricional								 CONTIENE GLUTEN
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
2109 KJ 504kcal	13,3	2,0	61,6	6,2	16,2	2		 HUEVOS (puede contener)*
							 APIO (puede contener)*	
							 MOSTAZA (puede contener)*	
							 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*	

\*Dióxido de azufre y sulfitos en el vino blanco, 11º y gamba.

\*Gluten y huevo en la pasta.

\*Apio, mostaza y granos de sésamo en el pimentón.

PAN						PESO	Alérgenos
Pan integral						70 g	 CONTIENE GLUTEN   Soja (Por contaminación cruzada)
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
649 KJ 155 kcal	2,0	0,4	26,6	1,3	4,9		

FRUTA				PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos	
Ciruelas				Dos unidades medianas (170 g)	NO CONTIENE ALÉRGENOS	
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 KJ 75 Kcal	0.3	0	16	15	1	0

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3946KJ	26,7	4,2	126,0	28,1	26,2	4
943 kcal	25,5 (%)		56,9 (%)		11,1 (%)	

**ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA**



Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva virgen extra, nerhvaoliva, 500ml	Obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Aceite de oliva virgen, Migasa, Miguel Gallego S.A.	Aceite de oliva virgen	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Sal marina yodada gruesa	Sal marina 100% natural, Enriquecida en yodo por medio de la adición controlada de yoduro potásico (KI).	<b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>
Pimentón dulce, extra, serhos, peso neto 910g	Pimentón dulce	 APIO (puede contener)  MOSTAZA (puede contener)  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Pan blanco, viena chica 70g	Harina de trigo, sal marina sin aditivos, mejorante en polvo para la elaboración de pan, levadura panificadora y agua.	 CONTIENE GLUTEN  Soja (Por contaminación cruzada)



<p>Vinagre de vino blanco 6°, serhos, 5L</p>	<p>Vinagres de vino y antioxidante: anhídrido sulfuroso.</p>	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
<p>Vino blanco 10% vol, López Morenas S.L, 1L</p>	<p>Vino blanco procedente de uvas pardina / eva.</p>	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
<p>Fideo gordo, PASTAS ALIMENTICIAS ROMERO, S.A., 5 Kg.</p>	<p>Sémola de trigo duro</p>	 CONTIENE GLUTEN   HUEVOS (puede contener)
<p>Gamba cola pelada, congelada, origen China, ECOMSA, peso neto 1Kg</p>	<p>Colas Gamba, agua, E-452 y E-223.</p>	 CRUSTÁCEOS   DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
<p>Guisante extra, congelado, zona de cultivo Cataluña/ Aragón/ Navarra/ Rioja, Garcimar, 10Kg</p>	<p>Guisante ultracongelado IQF de la especie Pisum sativum L. Variedad tipo grueso rugoso</p>	<p><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>
<p>Pan integral, viena chica 70g</p>	<p>Harina integral de trigo (76,5% harina de trigo, 23,2% salvado, 0,3% germen), sal marina sin aditivos, mejorante en polvo para la elaboración de pan, levadura panificadora y agua.</p>	 CONTIENE GLUTEN

		 <p>Soja (Por contaminación cruzada)</p>
--	--	---






**MENÚ SALUDABLE**  
SEMANA: Jueves  
FECHA: 21/06/2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Ensalada de tomate</b> ●●		Crudo	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (Puede Contener)*			
Peso ración (g): 247						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Tomate maduro, crudo					
70	Zanahoria, cruda					
50	Lechuga, cruda					
30	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)
707 KJ 169 kcal	10,9	1,6	12,8	9,4	2,9	2

\*Vinagre.

\*Gluten por contaminación cruzada.



● Plato vegetariano    ●● Plato vegano

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
<b>Guiso de ternera con patatas cocidas</b>		Guisado	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *				
Peso ración (g): 514							
Peso (g)	Ingredientes						
200	Patata, cruda						
90	Ternera, entrecot, sin grasa, crudo						
80	Cebolla blanca, cruda						
60	Pimiento verde, crudo						
60	Zanahoria, cruda						
40	Vino blanco, 11º						
10	Aceite de oliva, virgen						
10	Guisante, congelado, crudo						
2	Pimentón, en polvo						
2	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	Alérgenos
1749 KJ 418 kcal	16,8	4,2	33,6	10,6	23,3	2	 APIO (puede contener)*  MOSTAZA (puede contener)*  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*  CONTIENE GLUTEN (Puede Contener)*

\*Vino blanco, 11º.

\*Apio, mostaza y granos de sésamo en el pimentón.

\*Gluten por contaminación cruzada.




PAN				PESO		Alérgenos	
Pan integral				70 g		 CONTIENE GLUTEN   Soja (Por contaminación cruzada)	
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)		Sal (g)
649 KJ 155 kcal	2,0	0,4	26,6	1,3	4,9		

FRUTA		PESO APROX. FRUTA ENTERA		Alérgenos		
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)		NO CONTIENE ALÉRGENOS		
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 KJ 75 Kcal	0.3	0	16	15	1	0






VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3418 KJ	30,0	6,2	89,0	36,3	32,1	4
817 kcal	33,0(%)		48,4 (%)		15,7 (%)	

**ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA**

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva virgen extra, nerhvaoliva, 500ml	Obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Aceite de oliva virgen, Migasa, Miguel Gallego S.A.	Aceite de oliva virgen	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Sal marina yodada gruesa	Sal marina 100% natural, Enriquecida en yodo por medio de la adición controlada de yoduro potásico (KI).	<b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>
Maíz dulce, en granos, al vacío, serhos, peso neto 2120g	Maíz, agua, azúcar y sal	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Vinagre de vino blanco 6°, serhos, 5L	Vinagres de vino y antioxidante: anhídrido sulfuroso.	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Vino blanco 10% vol, López Morenas S.L, 1L	Vino blanco procedente de uvas pardina / eva.	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Guisante extra, congelado, zona de cultivo Cataluña/ Aragón/ Navarra/ Rioja, Garcimar, 10Kg	Guisante ultracongelado IQF de la especie Pisum sativum L. Variedad tipo grueso rugoso	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Pimentón dulce, extra, serhos, peso neto 910g	Pimentón dulce	 APIO (puede contener)   MOSTAZA (puede contener)

		 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Pan integral, viena chica 70g	Harina integral de trigo (76,5% harina de trigo, 23,2% salvado, 0,3% germen), sal marina sin aditivos, mejorante en polvo para la elaboración de pan, levadura panificadora y agua.	 CONTIENE GLUTEN  Soja (Por contaminación cruzada)

**MENÚ SALUDABLE**  
SEMANA: Viernes  
FECHA: 22/06/2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
<b>Espinacas salteadas con garbanzos</b> ●●		Cocido espinacas y garbanzos/ rehogado todos los ingredientes	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *				
Peso ración (g): 290							
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN *				
150	Espinaca, cruda, congelada						
30	Pan blanco, de barra						
30	Garbanzo, seco, crudo						
10	Aceite de oliva, virgen						
2	Ajo, crudo						
2	Pimentón, en polvo						
2	Comino, molido						
2	Vinagre						
2	Sal yodada						
Valoración nutricional							 APIO (puede contener)
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1305 KJ 312 kcal	13,2	1,8	31,5	2,6	12,7	2	 MOSTAZA (puede contener)
							 GRANOS DE SÉSAMO

\*Vinagre.









\*Pan.

\*Apio, mostaza y granos de sésamo en el pimentón y en el comino.

● Plato vegetariano

●● Plato vegano



2º PLATO		Téc. Culinaria					Alérgenos	
<b>Pota guisada a la riojana</b>		Guisado					 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *	
Peso ración (g): 416								
Peso (g)	Ingredientes							
150	Patata, cruda						 LÁCTEOS *	
90	Pota, cruda, congelada							
65	Vino tinto, 11º							
20	Pimiento verde, crudo							
20	Pimiento rojo, crudo							
20	Cebolla blanca, cruda							
25	Tomate maduro, crudo							
10	Guisante, congelado, crudo							
12	Aceite de oliva, virgen							
2	Pimienta, seca, molida							
2	Pimentón, en polvo							
Valoración nutricional								
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		 MOLUSCOS
1364 KJ 326 kcal	13,5	2,2	22,9	5,4	14,7	2		
								 APIO (puede contener)*
							 MOSTAZA (puede contener)*	
							 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*	
							 CONTIENE GLUTEN	
							 Soja *	



\*Vino tinto, 11º.

\*Lactosa por la fécula de maíz.

\*Apio, mostaza y granos de sésamo en el pimentón y en la pimienta.

\*Gluten por contaminación cruzada.

\*Soja por contaminación en el pan.

PAN						PESO	Alérgenos
Pan integral						70 g	 CONTIENE GLUTEN   Soja (Por contaminación cruzada)
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
649 KJ 155 kcal	2,0	0,4	26,6	1,3	4,9		

FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos				
<b>Ciruelas</b>	Dos unidades medianas (170 g)	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>				
<b>Mandarina</b>	Tres unidades pequeñas (210 g)					
<b>Manzana</b>	Una unidad (200 g)					
<b>Melocotón</b>	Una unidad (250 g)					
<b>Melón</b>	Una tajada (200 g)					
<b>Naranja</b>	Una unidad (240 g)					
<b>Pera</b>	Una unidad (170 g)					
<b>Piña</b>	Una rodaja (200 g)					
<b>Plátano</b>	Una unidad (160 g)					
<b>Sandía</b>	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 KJ 75 Kcal	0.3	0	16	15	1	0


VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3631KJ	29,0	4,4	97,0	24,3	33,3	4
868 kcal	30,0 (%)		49,5 (%)		15,3 (%)	



**ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA**

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva virgen, Migasa, Miguel Gallego S.A.	Aceite de oliva virgen	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Sal marina yodada gruesa	Sal marina 100% natural, Enriquecida en yodo por medio de la adición controlada de yoduro potásico (KI).	<b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>
Espinaca bloque 2,5 Kg , GARCIMAR	100% espinacas (limpias, escaldadas).	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Cominos molidos, 810g, SERHOS	Cominos molidos 100%	 <p>APIO (puede contener)</p>  <p>MOSTAZA (puede contener)</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)</p>
Pan blanco, viena chica 70g	Harina de trigo, sal marina sin aditivos, mejorante en polvo para la elaboración de pan, levadura panificadora y agua.	 <p>CONTIENE GLUTEN</p>  <p>Soja (Por contaminación cruzada)</p>
Garbanzo pedrosillano 5kg, SERHOS	Garbanzo chico extra 100%	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>

<p>Pimentón dulce, extra, serhos, peso neto 910g</p>	<p>Pimentón dulce</p>	<p> APIO (puede contener)</p> <p> MOSTAZA (puede contener)</p> <p> GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)</p>
<p>Vinagre de vino blanco 6°, serhos, 5L</p>	<p>Vinagres de vino y antioxidante: anhídrido sulfuroso.</p>	<p> DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
<p>Tubo de pota congelado 5x1Kg U3, Pesciro, 1Kg</p>	<p>Pota, agua y reguladores de acidez E330, E331</p>	<p> MOLUSCOS</p>
<p>Vino tinto 10% vol, López Morenas S.L, 1L</p>	<p>Vino tinto procedente de uvas garnacha / tempranillo.</p>	<p> DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
<p>Maizena espesante instant 250gr</p>	<p>Fécula de patata, lactosa, maltodextrina, harina de arroz y emulgente (E471).</p>	<p> LÁCTEOS</p>
<p>Guisante extra, congelado, zona de cultivo Cataluña/ Aragón/ Navarra/ Rioja, Garcimar, 10Kg</p>	<p>Guisante ultracongelado IQF de la especie Pisum sativum L. Variedad tipo grueso rugoso</p>	<p><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>

<p>Pimienta negra molida, serhos, peso neto 910g</p>	<p>Pimienta negra molida</p>	<p>                  APIO                  (puede contener)</p> <p>                  MOSTAZA                  (puede contener)</p> <p>                  GRANOS                  DE SÉSAMO                  (puede contener)</p>
<p>Pan integral, viena chica 70g</p>	<p>Harina integral de trigo (76,5% harina de trigo, 23,2% salvado, 0,3% germen), sal marina sin aditivos, mejorante en polvo para la elaboración de pan, levadura panificadora y agua.</p>	<p>                  CONTIENE                  GLUTEN</p> <p>                  Soja                  (Por contaminación cruzada)</p>