



Comedor Universitario Ramón y Cajal

MENÚ SALUDABLE, Semana del 10 al 14 de julio



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1º plato	Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja	Menestra de verduras	Crema de calabacín y puerro	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz y huevo	Ensalada de espirales con zanahoria, maíz y tomate					
2º plato	Potaje de lentejas ecológicas con verduras y huevo escalfado	Abadejo guisado con patatas y pimientos rojos	Potaje de alubias	Tintorera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla de guarnición	Ternera a la jardinera					
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca					
Pan	Pan integral									
Bebida	Agua									
Información nutricional	Valor energético	903kcal / 3778KJ	Valor energético	801kcal / 3351KJ	Valor energético	810kcal / 3389KJ	Valor energético	952kcal / 3983KJ	Valor energético	983kcal / 4112KJ
	Grasas	29,2 g (29,1%)	Grasas	24,5 g (27,2%)	Grasas	24,5 g (27,3%)	Grasas	33,5 g (32,0%)	Grasas	30,5 g (28,0%)
	de las cuales saturadas	4,9 g	de las cuales saturadas	4,0 g	de las cuales saturadas	3,8 g	de las cuales saturadas	5,6 g	de las cuales saturadas	6,1 g
	Hidratos de carbono	114,0 g (56,7%)	Hidratos de carbono	87,0 g (49,9%)	Hidratos de carbono	101,0 g (57,8%)	Hidratos de carbono	120,0 g (53,0%)	Hidratos de carbono	117,0 g (51,5%)
	de los cuales azúcares*	36,5 g	de los cuales azúcares*	35,6 g	de los cuales azúcares*	30,4 g	de los cuales azúcares*	25,6 g	de los cuales azúcares*	33,4 g
	Proteínas	32,2 g (14,2%)	Proteínas	31,5 g (15,5%)	Proteínas	30,1 g (14,9%)	Proteínas	35,4 g (15,0%)	Proteínas	38,3 g (15,6%)
	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).	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).	*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.

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Lunes
FECHA: 10/07/2017

1º PLATO				Téc. Culinaria	Alérgenos				
Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y naranja				Crudo	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*				
Peso ración (g): 287									
Peso (g)	Ingredientes								
120	Naranja, cruda								
60	Zanahoria, cruda								
50	Lechuga, cruda								
40	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)			
824 KJ 197 kcal	11,0	1,6	18,9	14,4	3,2	2			



*Sulfitos en el vinagre.

*Gluten por contaminación cruzada.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Potaje de lentejas ecológicas con verduras y huevo escalfado		Guisado	 HUEVOS				
Peso ración (g): 516							
Peso (g)	Ingredientes						
200	Patata, cruda						
60	Lenteja, seca, cruda, ecológica						
40	Huevo de gallina, entero, crudo						
20	Pimiento verde, crudo						
20	Zanahoria, cruda						
20	Cebolla blanca, cruda						
20	Tomate maduro, crudo						
10	Aceite de oliva, virgen						
2	Ajo, 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
1992 KJ 476 kcal	15,9	2,9	52,4	5,8	23,1	2	 APIO *(puede contener)  MOSTAZA *(puede contener)  GRANOS DE SÉSAMO *(puede contener)  CONTIENE GLUTEN *(Puede contener)*

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

*Gluten por contaminación cruzada




PAN				PESO		Alérgenos
Pan integral				70 g		
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	
						 CONTIENE GLUTEN  Soja (Por contaminación cruzada)

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)
3778 KJ	29,2	4,9	114,0	36,5	32,2	4
903 kcal	29,1 (%)		56,7 (%)		14,2 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva virgen extra, nerhvaoliva, 500ml	Obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE 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
Maíz dulce, en granos, al vacío, serhos, peso neto 2120g	Maíz, agua, azúcar y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vinagre de vino blanco 6°, serhos, 5L	Vinagres de vino y antioxidante: anhídrido sulfuroso.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Lenteja marrón ecológica, origen Turquía/ Canadá/ EEUU, Mapryser, 25Kg	Lenteja marrón ecológica	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Huevos medianos, categoría A, gallinas criadas en jaula (3), Granja Avienla Jiménez Vergara, 30 docenas	Huevos	 HUEVOS
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: Martes
FECHA: 11/07/2017

1º PLATO				Téc. Culinaria		Alérgenos	
Menestra de verduras				Cocido		 APIO (puede contener)*	
Peso ración (g): 256							
Peso (g)	Ingredientes						
50	Zanahoria, congelada, cruda						
50	Coliflor, congelada, cruda						
40	Judía verde, congelada, cruda						
50	Cebolla blanca, cruda						
30	Col de Bruselas, congelada, cruda						
20	Guisante, congelado, crudo						
9	Aceite de oliva, virgen						
5	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)	 MOSTAZA (puede contener)*
741 KJ 177 kcal	10,0	1,6	12,4	10,7	5,6	2	 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*
							 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*



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

*Gluten por contaminación cruzada.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Abadejo guisado con patatas y pimientos rojos		Guisado	 PESCADO  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*			
Peso ración (g): 517						
Peso (g)	Ingredientes					
200	Patata, cruda					
150	Pimiento rojo, crudo					
150	Abadejo, crudo, congelado					
100	Vino blanco, 11º					
100	Limón, zumo, fresco					
10	Aceite de oliva, virgen					
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)
1648 KJ 394 kcal	12,2	2,0	32,0	8,6	20,0	2

*Vino blanco, 11º.

*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)
3351 KJ	24,5	4,0	87,0	35,6	31,5	4
801 kcal	27,2 (%)		49,9 (%)		15,5 (%)	

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
Menestra basic, congelada, Garcimar, peso neto 10Kg	35% zanahoria cubitos (Países Bajos), 25% guisantes (Bélgica, Francia, Países Bajos), 20% coliflor; 10% judía verde cortada (Bélgica, Francia, Países bajos), 10% coles Bruselas (Bélgica)	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pimienta negra molida, serhos, peso neto 910g	Pimienta negra molida	 <p>APIO (puede contener)</p>  <p>MOSTAZA (puede contener)</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)</p>
Abadejo, Alaska, filete sin piel IQF	Abadejo, agua, estabilizador E-451, sal.	 <p>PESCADO</p>
Vino blanco 10% vol, López Morenas S.L, 1L	Vino blanco procedente de uvas pardina / eva.	 <p>E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</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: Miércoles
FECHA: 12/07/2017



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Crema de calabacín y puerro		Guisado/ triturado	 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*				
Peso ración (g): 242							
Peso (g)	Ingredientes						
150	Calabacín, crudo						
50	Puerro, crudo						
30	cebolla blanca, cruda						
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)
594 KJ 142 kcal	10,8	1,6	5,5	5,3	3,7	2	

*Gluten por contaminación cruzada.

2º PLATO		Téc. Culinaria					Alérgenos
Potaje de alubias		Guisado					 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*
Peso ración (g): 604							
Peso (g)	Ingredientes						
180	Patata, cruda						
60	Acelga, cruda						
60	Alubia blanca, seca, cruda, ecológica						
60	Calabaza, cruda						
50	Cebolla blanca, cruda						
30	Pimiento verde, crudo						
20	Tomate maduro, crudo						
10	Aceite de oliva, virgen						
10	Ajo, crudo						
2	Sal yodada						
2	Pimentón, en polvo						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1833 KJ 438 kcal	11,4	1,8	52,7	8,8	20,5	2	
						 APIO (puede contener)*	
						 MOSTAZA (puede contener)*	
						 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*	

*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)
3389 KJ	24,5	3,8	101,0	30,4	30,1	4
810 kcal	27,3 (%)		57,8 (%)		14,9 (%)	




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
Alubia blanca larga extra 1 Kg SERHOS	Alubia blanca larga extra 100 %	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pimentón dulce, extra, serhos, peso neto 910g	Pimentón dulce	 <p>APIO (puede contener)</p>  <p>MOSTAZA (puede contener)</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)</p>
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.	 <p>CONTIENE GLUTEN</p>  <p>Soja (Por contaminación cruzada)</p>

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Jueves
FECHA: 13/07/2017



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de arroz con zanahoria, maíz y huevo duro		Cocido	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*			
Peso ración (g): 372						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Arroz blanco, crudo					
50	Zanahoria, cruda					
45	Huevo de gallina, entero, crudo					
20	Maíz, hervido, en lata					
15	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)
2205 KJ 527 kcal	20,8	3,7	72,2	4,8	11,5	2

*Gluten por contaminación cruzada.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Tintorera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla de guarnición		Plancha cazón/ crudo ensalada	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  PESCADO  CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*			
Peso ración (g): 257						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Tintorera, crudo, congelado					
50	Tomate maduro, crudo					
50	Lechuga, cruda					
50	Cebolla blanca, cruda					
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)
816 KJ 195 kcal	10,4	1,6	4,8	4,5	18,0	2

*Vinagre.

*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)
3983 KJ	33,5	5,6	120,0	25,6	35,4	4
952 kcal	32,0 (%)		53,0 (%)		15,0 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA



Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva virgen extra, nerhvaoliva, 500ml	Obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE 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
Arroz brillante sabroz, categoría primera, tradicional, Brillante, peso neto 1Kg	Arroz largo parboiled	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Huevos medianos, categoría A, gallinas criadas en jaula (3), Granja Avienla Jiménez Vergara, 30 docenas	Huevos	 HUEVOS
Maíz dulce, en granos, al vacío, serhos, peso neto 2120g	Maíz, agua, azúcar y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Tintorera, ECOMSA, lomo limpio IQF	Tintorera y agua	 PESCADO
Vinagre de vino blanco 6º, serhos, 5L	Vinagres de vino y antioxidante: anhídrido sulfuroso.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
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: 14/07/2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de espirales con zanahoria, maíz y tomate		Cocido pasta/ crudo resto de ingredientes	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
Peso ración (g): 437						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN			
80	Pasta alimenticia, cruda		 HUEVOS (puede contener)*			
80	Tomate maduro, crudo					
80	Zanahoria, cruda					
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)
1849 KJ 442 kcal	11,8	1,7	67,8	10,8	12,4	2



*Vinagre.

*Pasta.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ternera a la jardinera		Guisado	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*			
Peso ración (g): 302						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Ternera, entrecot, sin grasa, crudo					
80	Vino blanco, 11º					
40	Coliflor, cruda, congelada					
40	Cebolla blanca, cruda					
40	Calabacín, crudo					
30	Zanahoria, cruda					
30	Pimiento verde, crudo					
10	Judía verde, cruda, congelada					
10	Guisante, congelado, crudo					
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)
1301 KJ 311 kcal	16,4	4,0	7,0	6,3	20,0	2

*Vino blanco, 11º.


*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)
4112 KJ	30,5	6,1	117,0	33,4	38,3	4
983 kcal	28,0(%)		51,5 (%)		15,6 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva virgen extra, nerhvaoliva, 500ml	Obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE 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
Espirales de colores, serhos, 5Kg	100% sémola de trigo duro, 3'5% de tomate deshidratado, 2'2% de espinacas deshidratadas	 <p>CONTIENE GLUTEN</p>  <p>HUEVOS (puede contener)</p>
Maíz dulce, en granos, al vacío, serhos, peso neto 2120g	Maíz, agua, azúcar y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vinagre de vino blanco 6º, serhos, 5L	Vinagres de vino y antioxidante: anhídrido sulfuroso.	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Vino blanco 10% vol, López Morenas S.L, 1L	Vino blanco procedente de uvas pardina / eva.	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Coliflor Basic Congelada, GARCIMAR.	100% florete de coliflor. Especie: Brassica oleracea L. Variedad Matra.	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Judía verde plana basic, congelada, origen Bélgica/Países Bajos/ Francia, Garcimar, peso neto 10Kg	Judías verdes	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Guisante extra, congelado, zona de	Guisante ultracongelado IQF de	NO CONTIENE ALÉRGENOS

cultivo Cataluña/ Aragón/ Navarra/ Rioja, Garcimar, 10Kg	la especie <i>Pisum sativum</i> L. Variedad tipo grueso rugoso	
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)