



Comedor Universitario Ramón y Cajal

MENÚ SALUDABLE, Semana del 8 al 12 de enero.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1º plato	Crema de calabaza, calabacín y zanahoria, ● ●	Salteado de verduras variadas (berenjena, calabacín y pimiento rojo) ● ●	Gazpacho Andaluz ● ●	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, maíz y naranja. ● ●	Ensalada de tomate ● ●					
2º plato	Potaje de garbanzos ● ●	Guiso de arroz integral con pavo	Tintorera guisada con tomate y patatas al horno	Potaje de lentejas ecológicas con verduras y huevo escalfado ●	Espaguetis ecológicos y de comercio justo amatriciana					
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca					
Pan	Pan integral									
Bebida	Agua									
Información nutricional	Valor energético	814 kcal /3406KJ	Valor energético	838 kcal /3506 KJ	Valor energético	872 kcal / 3648 KJ	Valor energético	878 kcal/3674 KJ	Valor energético	821 kcal / 3435 KJ
	Grasas	26,6 g (29,5%)	Grasas	27,7 g (29,9%)	Grasas	28,7 g (29,8%)	Grasas	29,1 g (29,8%)	Grasas	27,5 g (30,3%)
	de las cuales saturadas	3,8 g	de las cuales saturadas	5,1 g	de las cuales saturadas	4,4 g	de las cuales saturadas	4,9 g	de las cuales saturadas	4,3 g
	Hidratos de carbono	105,0 g (57,9%)	Hidratos de carbono	111,0 g (55,8%)	Hidratos de carbono	98,5 g (49,6%)	Hidratos de carbono	109,0 g (55,7%)	Hidratos de carbono	112,0 g (59,1%)
	de los cuales azúcares*	29,3 g	de los cuales azúcares*	25,5 g	de los cuales azúcares*	27,4 g	de los cuales azúcares*	32,4 g	de los cuales azúcares*	34,0 g
	Proteínas	25,7 g (12,6%)	Proteínas	29,7 g (14,2%)	Proteínas	32,7 g (15,1)	Proteínas	31,8 g (14,5%)	Proteínas	21,7 g (10,6%)
	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).									


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.





● Plato vegetariano ● ● Plato vegano

MENU SALUDABLE
SEMANA: Lunes
FECHA: 08/01/2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Crema de calabaza, calabacín y zanahoria		Guisado	 CONTIENE GLUTEN *(Puede contener)			
Peso ración (g): 262						
Peso (g)	Ingredientes					
70	Calabaza, cruda					
50	Zanahoria, cruda					
50	Patata, cruda					
30	Puerro, crudo					
30	Calabacín, crudo					
20	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)
707 KJ 169 kcal	10,4	1,6	13,4	7,4	3,3	2

*Gluten por contaminación cruzada.



● Plato vegetariano ●● Plato vegano

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Potaje de garbanzos ●●		Guisado	 APIO (puede contener)*			
Peso ración (g): 437						
Peso (g)	Ingredientes	 MOSTAZA (puede contener)*				
150	Patata, cruda					
60	Garbanzo, seco, crudo	 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*				
25	Calabaza, cruda					
20	Cebolla blanca, cruda	 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*				
20	Tomate maduro, crudo					
20	Pimiento verde, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen					
8	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)
1736 KJ 415 kcal	13,9	1,8	49,2	5,6	16,5	2

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

*Gluten por contaminación cruzada.

● Plato vegetariano ●● Plato vegano

PAN						PESO	Alérgenos
Pan integral						70 g	
Valoración nutricional							 CONTIENE GLUTEN
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		 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)
3406 KJ	26,6	3,8	105,0	29,3	25,7	4
814 kcal	29,5 (%)		57,9 (%)		12,6 (%)	

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
Garbanzo pedrosillano 5kg, SERHOS	Garbanzo chico 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>


MENU SALUDABLE
SEMANA: Martes
FECHA: 09/01/2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Salteado de verduras variadas (berenjena, calabacín y pimiento rojo) ●●		Salteado	 APIO (Puede contener)*				
Peso ración (g): 194							
Peso (g)	Ingredientes		 MOSTAZA (Puede contener)*				
50	Calabacín, crudo						
50	Berenjena, cruda						
50	Pimiento rojo, crudo						
30	Cebolla blanca, cruda						
10	Aceite de oliva, virgen						
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)	 GRANOS DE SÉSAMO (Puede contener)*
573 KJ 137 kcal	10,8	1,7	5,9	5,7	2,4	2	



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

*Gluten por contaminación cruzada.

● Plato vegetariano ●● Plato vegano

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Guiso de arroz integral con pavo		Guisado	 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*			
Peso ración (g): 414						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Pavo, muslo, con piel, crudo					
80	Arroz integral, crudo					
30	Cebolla blanca, cruda					
20	Pimiento verde, crudo					
20	Tomate maduro, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen					
2	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)
1971 KJ 471 kcal	14,6	3,0	62,0	3,5	21,4	2

*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)
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)
3506 KJ	27,7	5,1	111,0	25,5	29,7	4
838 kcal	29,9 (%)		55,8 (%)		14,2 (%)	

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
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>
Arroz integral, cámara arrocera del montsia	Arroz semilargo	NO CONTIENE ALÉRGENOS.
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>

MENU SALUDABLE
SEMANA: Miércoles
FECHA: 10/01/2018






1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Gazpacho andaluz		Crudo/ Triturado	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
Peso ración (g): 262						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN *			
120	Tomate maduro, crudo					
50	Pimiento verde, crudo					
40	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)
987 KJ 236 kcal	11,3	1,8	26,6	5,8	5,0	2
						 Soja *

*Vinagre.

*Pan.

*Soja puede estar presente en el pan por contaminación cruzada.



● Plato vegetariano ●● Plato vegano

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Tintorera guisada con tomate y patatas al horno		Guisado cazón/ al horno patatas	 PESCADO				
Peso ración (g): 506							
Peso (g)	Ingredientes						 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *
200	Patata, cruda						
90	Tintorera, crudo, congelado						
80	Vino blanco, 11º						
40	Tomate frito, enlatado						
40	Cebolla blanca, cruda						
40	Pimiento verde, crudo						
12	Aceite de oliva, virgen						
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)	
1699 KJ 406 kcal	15,1	2,2	29,3	5,3	21,8	2	 MOSTAZA (puede contener)*
							 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*
							 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*

*Vino blanco, 11º.

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

*Gluten por contaminación cruzada.






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)
3648 KJ	28,7	4,4	98,5	27,4	32,7	4
872 kcal	29,8(%)		49,6 (%)		15,1 (%)	

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
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.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Tintorera, ECOMSA, lomo limpio IQF	Tintorera y agua	 PESCADO
Vino blanco, 11º, El Conquistador Don Rodrigo, 1L	Uvas blancas 100%, ácido cítrico <1g/l, anhídrido sulfuroso <210mg/l, ácido ascórbico <100mg/l	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
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-	NO CONTIENE ALÉRGENOS

	330.	
<p>Pimienta negra molida, serhos, peso neto 910g</p>	<p>Pimienta negra molida</p>	<div style="text-align: center;">  APIO (puede contener) </div> <div style="text-align: center;">  MOSTAZA (puede contener) </div> <div style="text-align: center;">  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener) </div>
<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>	<div style="text-align: center;">  CONTIENE GLUTEN </div> <div style="text-align: center;">  Soja (Por contaminación cruzada) </div>




MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Jueves
FECHA: 11/01/2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, maíz y naranja ●●		Crudo	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*			
Peso ración (g): 247						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Lechuga, cruda					
50	Naranja, cruda					
50	Zanahoria, cruda					
50	Tomate maduro, crudo					
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)
720 KJ 172 kcal	10,9	1,6	13,8	10,3	2,8	2

*Vinagre.

*Gluten por contaminación cruzada.



● Plato vegetariano ●● Plato vegano

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	Cebolla blanca, cruda						
20	Zanahoria, cruda						
20	Pimiento verde, crudo						
20	Tomate maduro, crudo						
10	Aceite de oliva, virgen						
2	Pimentón, en polvo						
2	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)	 MOSTAZA (puede contener)*
1992 KJ 476 kcal	15,9	2,9	52,4	5,8	23,1	2	
							 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*

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

*Gluten por contaminación cruzada.

● 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)
3674 KJ	29,1	4,9	109,0	32,4	31,8	4
878 kcal	29,8 (%)		55,7 (%)		14,5 (%)	

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)

		 <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: Viernes
FECHA: 12/01/2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de tomate ●●		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



*Gluten por contaminación cruzada.

● Plato vegetariano ●● Plato vegano

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Espaguetis ecológicos y de comercio justo amatriciana		Cocido/ salteado	 CONTIENE GLUTEN (puede contener)*				
Peso ración (g): 364							
Peso (g)	Ingredientes		 APIO (puede contener)*				
70	Pasta alimenticia, cruda, ecológica y de comercio justo						
50	Tomate maduro, crudo						
40	Pimiento rojo, crudo						
30	Cebolla blanca, cruda						
12	Aceite de oliva, virgen						
10	Jamón serrano						
5	Pimienta, seca, molida						
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)	 MOSTAZA (puede contener)*
1766 KJ 422 kcal	14,3	2,3	57,0	8,3	12,9	2	

*Pasta.

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

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)
3435 KJ	27,5	4,3	112,0	34,0	21,7	4
821 kcal	30,3 (%)		59,1 (%)		10,6 (%)	

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
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.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Spaghetti de comercio justo y de agricultura ecológica, pastas con quínoa, OXFAN Intermón.	Harina de quínoa y harina de trigo.	 CONTIENE GLUTEN
Picadillo de jamón extra 1Kg, Secaderos Montesur S.L.	Jamón de cerdo, sal, conservadores (E250, E252), antioxidantes (E300)	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pimienta negra molida, serhos, peso neto 910g	Pimienta negra molida	 APIÓ (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>