



Comedor Universitario Ramón y Cajal

MENÚ SALUDABLE, Semana del 16 al 20 de octubre



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1º plato	Salteado de verduras variadas (berenjena, calabacín y pimiento rojo)	Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, maíz y naranja	Gazpacho Andaluz	Crema de calabaza, calabacín y zanahoria	Espaguetis ecológicos y de comercio justo amatriciana					
2º plato	Guiso de arroz integral con pavo	Potaje de lentejas ecológicas con verduras y huevo escalfado	Tintorera guisada con tomate y patatas al horno	Potaje de garbanzos	Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla de guarnición					
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca					
Pan	Pan integral									
Bebida	Agua									
Información nutricional	Valor energético	838 kcal /3506 KJ	Valor energético	878 kcal/3674 KJ	Valor energético	872 kcal / 3648 KJ	Valor energético	814 kcal /3406KJ	Valor energético	839 kcal / 3510 KJ
	Grasas	27,7 g (29,9%)	Grasas	29,1 g (29,8%)	Grasas	28,7 g (29,8%)	Grasas	26,6 g (29,5%)	Grasas	27,3 g (29,4%)
	de las cuales saturadas	5,1 g	de las cuales saturadas	4,9 g	de las cuales saturadas	4,4 g	de las cuales saturadas	3,8 g	de las cuales saturadas	4,2 g
	Hidratos de carbono	111,0 g (55,8%)	Hidratos de carbono	109,0 g (55,7%)	Hidratos de carbono	98,5 g (49,6%)	Hidratos de carbono	105,0 g (57,9%)	Hidratos de carbono	111,0 g (56,8%)
	de los cuales azúcares*	25,5 g	de los cuales azúcares*	32,4 g	de los cuales azúcares*	27,4 g	de los cuales azúcares*	29,3 g	de los cuales azúcares*	29,1 g
	Proteínas	29,7 g (14,2%)	Proteínas	31,8 g (14,5%)	Proteínas	32,7 g (15,1)	Proteínas	25,7 g (12,6%)	Proteínas	28,9 g (13,8%)
	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.

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Lunes
FECHA: 16/10/2017



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.

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)	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)
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	 APIO (puede contener)  MOSTAZA (puede contener)  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Arroz integral, camara 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.	 CONTIENE GLUTEN  Soja (Por contaminación cruzada)

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Martes
FECHA: 17/10/2017






1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, maíz y naranja		Crudo	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
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



CONTIENE GLUTEN
(Puede contener)*



*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						 APIO (puede contener)*
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							 MOSTAZA (puede contener)*
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1992 KJ 476 kcal	15,9	2,9	52,4	5,8	23,1	2	 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	 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: Miércoles
FECHA: 18/10/2017

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

*Vinagre.

*Pan.



*Soja puede estar presente en el pan por contaminación.

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							 APIO (puede contener)*
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		 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)
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.	 <p>CONTIENE GLUTEN</p>  <p>Soja (Por contaminación cruzada)</p>
Vinagre de vino blanco 6º, serhos, 5L	Vinagres de vino y antioxidante: anhídrido sulfuroso.	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Tintorera, ECOMSA, lomo limpio IQF	Tintorera y agua	 <p>PESCADO</p>
Vino blanco, 11º, El Conquistador Don Rodrigo, 1L	Uvas blancas 100%, ácido cítrico <1g/l, anhídrido sulfuroso <210mg/l, ácido ascórbico <100mg/l	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
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.	
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: Jueves
FECHA: 19/10/2017



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.

2º PLATO		Téc. Culinaria					Alérgenos
Potaje de garbanzos		Guisado					
Peso ración (g): 437							
Peso (g)	Ingredientes						 MOSTAZA (puede contener)*
150	Patata, cruda						
60	Garbanzo, seco, crudo						
25	Calabaza, cruda						
20	Cebolla blanca, cruda						
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)	 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*
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.

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)
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>

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Viernes
FECHA: 20/10/2017



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos					
Espaguetis ecológicos y de comercio justo amatriciana		Cocido/ salteado	 CONTIENE GLUTEN (puede contener)*					
Peso ración (g): 389								
Peso (g)	Ingredientes							
80	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							
5	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)		
1887 KJ 451 kcal	14,2	2,2	64,1	8,5	13,2	2	 MOSTAZA (puede contener)*	 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*

*Pasta.

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

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Filete de abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla de guarnición		Horneado / Crudo	 PESCADO  CONTIENE GLUTEN *(Puede contener)			
Peso ración (g): 252						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Abadejo, crudo, congelado					
60	Tomate maduro, crudo					
50	Lechuga, cruda					
40	Cebolla blanca, cruda					
10	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)
661 KJ 158 kcal	10,8	1,6	4,4	4,3	9,8	2

*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)
3510 KJ	27,3	4,2	111,0	29,1	28,9	4
839 kcal	29,4 (%)		56,8 (%)		13,8 (%)	

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
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	 APIO (puede contener)  MOSTAZA (puede contener)

		 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Abadejo, Alaska, filete sin piel IQF	Abadejo, agua, estabilizador E-451, sal.	 PESCADO
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)