



Comedor Universitario Ramón y Cajal

MENÚ SALUDABLE, Semana del 22 al 26 de mayo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES						
1º plato	Pisto manchego con huevo duro	Ensalada de la huerta con lechuga, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria y maíz	Ensalada mediterránea con lechuga, huevo, tomate y atún	Crema de zanahoria y manzana	Menestra de verduras						
2º plato	Abadejo al horno con arroz ecológico cocido	Potaje de alubias	Macarrones ecológicos y de comercio justo con alcachofas y tomate	Cascote sevillano con pota	Cinta de lomo a la plancha con puré de patatas						
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca						
Pan	Pan integral										
Bebida	Agua										
Información nutricional	Valor energético	915kcal / 3828KJ	Valor energético	832kcal / 3481KJ	Valor energético	908kcal / 3799KJ	Valor energético	965kcal / 4037KJ	Valor energético	828kcal / 3464KJ	
	Grasas de las cuales saturadas	33,8 g (33,4%) 5,6 g	Grasas de las cuales saturadas	24,8 g (26,8%) 3,9 g	Grasas de las cuales saturadas	32,4 g (32,3%) 5,1 g	Grasas de las cuales saturadas	31,1 g (29,0%) 4,5 g	Grasas de las cuales saturadas	34,5 g (34,7%) 10,3 g	
	Hidratos de carbono de los cuales azúcares*	117,0 g (53,7%) 22,1 g	Hidratos de carbono de los cuales azúcares*	107,0 g (59,1%) 33,1 g	Hidratos de carbono de los cuales azúcares*	116,0 g (55,0%) 29,8 g	Hidratos de carbono de los cuales azúcares*	128,0 g (58,0%) 36,5 g	Hidratos de carbono de los cuales azúcares*	85,4 g (50,3%) 34,8 g	
	Proteínas	29,4 g (12,9%)	Proteínas	29,2 g (14,0%)	Proteínas	28,7 g (12,7%)	Proteínas	31,4 g (13,0%)	Proteínas	33,6 g (14,9%)	
	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).										

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: 22/05/2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Pisto manchego con huevo duro		Salteado verduras/ cocido huevo	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*			
Peso ración (g): 297						
Peso (g)	Ingredientes					
70	Tomate frito, enlatado					
50	Huevo de gallina, entero, crudo					
50	Berenjena, cruda					
50	Calabacín, crudo					
30	Pimiento verde, crudo					
30	Cebolla blanca, cruda					
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)
1084 KJ 259 kcal	20,3	3,5	8,6	5,5	8,6	2

*Gluten por contaminación cruzada.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Abadejo al horno con arroz ecológico cocido		Al horno pescado/ cocido arroz	 PESCADO  CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*			
Peso ración (g): 360						
Peso (g)	Ingredientes					
100	Abadejo, crudo, congelado					
80	Arroz blanco, crudo, ecológico					
10	Aceite de oliva, virgen					
5	Perejil, fresco					
3	Ajo, crudo					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1782 KJ 426 kcal	11,2	1,7	66,0	0,3	14,9	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)
3828 KJ	33,8	5,6	117,0	22,1	29,4	4
915 kcal	33,4 (%)		53,7 (%)		12,9 (%)	

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
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.	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Huevos medianos, categoría A, gallinas criadas en jaula (3), Granja Avienla Jiménez Vergara, 30 docenas	Huevos	 HUEVOS
Abadejo, Alaska, filete sin piel IQF	Abadejo, agua, estabilizador E-451, sal.	 PESCADO
Arroz largo blanco ecológico, origen Italia/ India, Mapryser, 25Kg	Arroz blanco largo ecológico (producto ecológico y no modificado genéticamente ni irradiado)	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: 23/05/2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de la Huerta con lechuga, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria y maíz		Crudo	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*			
Peso ración (g): 247						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Tomate maduro, crudo					
50	Lechuga, cruda					
40	Pimiento verde, crudo					
30	Maíz, hervido, en lata					
30	Zanahoria, cruda					
30	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)
686 KJ 164 kcal	11,1	1,7	11,4	8,0	2,8	1



*Vinagre.

*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						
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)
3481 KJ	24,8	3,9	107,0	33,1	29,2	4
832 kcal	26,8 (%)		59,1 (%)		14,0 (%)	

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
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.	 E-X  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Alubia blanca larga extra 1 Kg SERHOS	Alubia blanca larga extra 100 %	NO CONTIENE ALÉRGENOS
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



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

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Miércoles
FECHA: 24/05/2017



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada mediterránea con lechuga, huevo, tomate y atún		Crudo	 HUEVOS  PESCADO  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*			
Peso ración (g): 267						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Tomate maduro, crudo					
50	Lechuga, cruda					
40	Zanahoria, cruda					
30	Cebolla blanca, crudo					
30	Huevo de gallina, entero, crudo					
30	Maíz, hervido, en lata					
20	Atún, enlatado en aceite de oliva, escurrido					
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)
1025 KJ 245 kcal	16,4	2,8	11,7	8,2	11,0	2

*Vinagre.

*Gluten por contaminación cruzada.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Macarrones ecológicos y de comercio justo con alcachofas y tomate		Guisado	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS (puede contener)*			
Peso ración (g): 390						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Pasta alimenticia, cruda, ecológicos y de comercio justo					
50	Alcachofa, cruda, enlatada					
35	Tomate frito, enlatado					
30	Cebolla blanca, cruda					
20	Pimiento verde, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen					
3	Ajo, crudo					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1812 KJ 433 kcal	13,7	1,9	61,5	5,3	11,8	2

* Pasta



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)
3799 KJ	32,4	5,1	116,0	29,8	28,7	4
908 kcal	32,3 (%)		55,0 (%)		12,7 (%)	

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
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
Lomos de Atún Claro cortados, en Aceite de Oliva	Atún Claro (Thunnus albacares) 77%, aceite de oliva 22%, sal 1%	 PESCADO
Vinagre de vino blanco 6°, serhos, 5L	Vinagres de vino y antioxidante: anhídrido sulfuroso.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Macarrones de comercio justo y de agricultura ecológica, pastas con quínoa, OXFAN Intermón.	Harina de quínoa y harina de trigo.	 CONTIENE GLUTEN
Alcachofas troceadas, serhos, peso neto 2500g	Alcachofas, agua, sal y acidulante E-330	NO CONTIENE ALÉRGENOS
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.	
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: 25/05/2017



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Crema de zanahoria y manzana		Guisado/ triturado	 CONTIENE GLUTEN *			
Peso ración (g): 259						
Peso (g)	Ingredientes		 Soja *			
150	Zanahoria, cruda					
50	Manzana, con piel, cruda					
30	Cebolla blanca, cruda					
15	Aceite de oliva, virgen					
10	Pan blanco, de barra					
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)
1033 KJ 247 kcal	15,6	2,3	21,1	15,5	3,0	2

* Soja por contaminación cruzada en el pan

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Cascote sevillano con pota		Guisado	 MOLUSCOS				
Peso ración (g): 506							
Peso (g)	Ingredientes						
125	Patata, cruda						
65	Pota, cruda, congelada						
40	Garbanzo, seco, crudo						
30	Cebolla blanca, cruda						
30	Arroz blanco, crudo						
20	Pimiento verde, crudo						
10	Aceite de oliva, virgen						
10	Tomate maduro, crudo						
10	Alubia blanca, seca, cruda						
2	Ajo, crudo		 APIO (puede contener)*				
2	Pimentón, en polvo		 MOSTAZA (puede contener)*				
2	Sal yodada		 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*				
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*
2042 KJ 488 kcal	13,2	1,8	64,0	4,7	22,5	2	

*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)
4037 KJ	31,1	4,5	128,0	36,5	31,4	4
965 kcal	29,0 (%)		58,0 (%)		13,0 (%)	

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
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>
Tubo de pota congelado 5x1Kg U3, Pesciro, 1Kg	Pota, agua y reguladores de acidez E330, E331	 <p>MOLUSCOS</p>
Arroz largo parboiled, categoría primera, tradicional, Brillante, peso neto 1Kg	Arroz largo parboiled	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Garbanzo pedrosillano 5kg, SERHOS	Garbanzo chico extra 100%	NO CONTIENE ALÉRGENOS
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</p>






		<p>(puede contener)</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO</p> <p>(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</p> <p>(Por contaminación cruzada)</p>

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Viernes
FECHA: 26/05/2017

1º PLATO				Téc. Culinaria	Alérgenos				
Menestra de verduras				Cocido	 APIO (puede contener)*				
Peso ración (g): 256									
Peso (g)	Ingredientes			 MOSTAZA (puede contener)*					
50	Zanahoria, congelada, cruda								
50	Coliflor, congelada, cruda								
50	Cebolla blanca, cruda								
40	Judía verde, congelada, 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							 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*		
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
741 KJ 177 kcal	10,0	1,6	12,4	10,7	5,6	2	 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*		



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

*Gluten por contaminación cruzada.

2º PLATO		Téc. Culinaria					Alérgenos
Cinta de lomo a la plancha con puré de patatas		Plancha					 LÁCTEOS
Peso ración (g): 402							
Peso (g)	Ingredientes						 APIO (puede contener)*
200	Patata, cruda						
90	Cerdo, lomo, crudo						
50	Leche, entera, UHT						
50	Cebolla blanca, cruda						
5	Pimienta, seca, molida						
5	Aceite de oliva, virgen						
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)	
1795 KJ 429 kcal	20,6	7,6	36,3	8,1	21,3	2	 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*
							 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*

*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)
3464 KJ	34,5	10,3	85,4	34,8	33,6	4
828 kcal	34,7 (%)		50,3 (%)		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
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>
Leche fresca entera, Váleme leche y quesos, 1L	Leche de vaca pasteurizada y homogeneizada	 <p>LÁCTEOS</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>
--------------------------------------	--	--