



Comedor Universitario Ramón y Cajal

MENÚ SALUDABLE, Semana del 26 al 30 de junio



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1º plato	Revuelto de berenjenas, tomate y jamón	Judías verdes salteadas con arroz cocido	Ensalada de tomate	Coliflor esparragada	Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y piña					
2º plato	Tallarines salteados con verduras	Calamares guisados en salsa con pimientos y guarnición de lechuga y tomate	Potaje de alubias ecológicas	Pollo asado en su jugo con arroz integral y champiñones	Merluza al horno con tomate, pimiento, cebolla, acelgas, huevo duro y patatas panaderas (mallorquina)					
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca					
Pan	Pan integral									
Bebida	Agua									
Información nutricional	Valor energético	896kcal / 3749KJ	Valor energético	941kcal / 3937KJ	Valor energético	837kcal / 3502KJ	Valor energético	882kcal / 3694KJ	Valor energético	803kcal / 3363KJ
	Grasas	30,6 g (30,9%)	Grasas	26,4 g (25,3%)	Grasas	24,6 g (26,5%)	Grasas	33,4 g (34,3%)	Grasas	29,1 g (32,6%)
	de las cuales saturadas	5,4 g	de las cuales saturadas	4,5 g	de las cuales saturadas	3,8 g	de las cuales saturadas	6,1 g	de las cuales saturadas	4,9 g
	Hidratos de carbono	109,0 g (52,7%)	Hidratos de carbono	123,0 g (56,2%)	Hidratos de carbono	108,0 g (59,5%)	Hidratos de carbono	110,0 g (53,4%)	Hidratos de carbono	95,3 g (52,4%)
	de los cuales azúcares*	26,2 g	de los cuales azúcares*	28,5 g	de los cuales azúcares*	34,5 g	de los cuales azúcares*	23,3 g	de los cuales azúcares*	41,0 g
	Proteínas	29,3 g (13,1%)	Proteínas	28,3 g (12,1%)	Proteínas	29,3 g (14,0%)	Proteínas	27,2 g (12,4%)	Proteínas	30,3 g (15,1%)
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: 26/06/2017

1º PLATO				Téc. Culinaria	Alérgenos		
Revuelto de berenjenas, tomate y jamón				Salteado	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN (Puede contener trazas)*		
Peso ración (g): 262							
Peso (g)	Ingredientes						
150	Berenjena, cruda						
50	Huevo de gallina, entero, crudo						
30	Tomate frito, enlatado						
20	Jamón curado, sin grasa						
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)	
1008 KJ 241 kcal	18,5	3,5	4,9	3,7	11,8	2	



*Gluten por contaminación cruzada.

2º PLATO							Téc. Culinaria	Alérgenos
Tallarines salteados con verduras							Salteado	 CONTIENE GLUTEN
Peso ración (g): 340								
Peso (g)	Ingredientes						 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *	
80	Pasta alimenticia, cruda							
50	Vino blanco, 11º							
50	Pimiento verde, crudo							
30	Cebolla blanca, cruda							
8	Aceite de oliva, virgen							
5	Ajo, crudo							
5	Pimienta, seca, molida							
2	Sal yodada							
Valoración nutricional							 HUEVOS (puede contener)*	
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
1778 KJ 425 kcal	9,8	1,5	61,8	6,2	11,6	2	 APIO (puede contener)*	
							 MOSTAZA (puede contener)*	
							 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*	

*Vino blanco, 11º.

*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)
3749KJ	30,6	5,4	109,0	26,2	29,3	4
896 kcal	30,9 (%)		52,7 (%)		13,1 (%)	

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
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.	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Picadillo de jamón extra 1Kg, Secaderos Montesur S.L.	Jamón de cerdo, sal, conservadores (E250, E252), antioxidantes (E300)	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Tallarín, PASTAS ALIMENTICIAS ROMERO, S.A., 5 Kg.	100% sémola de trigo duro	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS (puede contener)
Vino blanco 10% vol, López Morenas S.L, 1L	Vino blanco procedente de uvas pardina / eva.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS






<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>

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Martes
FECHA: 27/06/2017

1º PLATO				Téc. Culinaria	Alérgenos		
Judías verdes salteadas con arroz cocido				Salteado	 APIO (puede contener)*		
Peso ración (g): 411							
Peso (g)	Ingredientes			 MOSTAZA (puede contener)*			
150	Judía verde, congelada, cruda						
80	Arroz blanco, crudo						
10	Aceite de oliva, virgen						
3	Pimienta, seca, molida						
3	Perejil, fresco						
3	Ajo, crudo						
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)	
1874 KJ 448 kcal	12,2	2,1	72,5	4,6	8,6	2	 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*

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



*Gluten por contaminación cruzada.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Calamares guisados en salsa con pimientos y guarnición de lechuga y tomate		Guisado calamares y pimientos/ crudo lechuga	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *				
Peso ración (g): 328							
Peso (g)	Ingredientes						
100	Vino blanco, 11º						
100	calamar, crudo, congelado						
60	Tomate maduro, crudo						
50	Lechuga, cruda						
40	Cebolla, cruda						
30	Pimiento rojo, crudo						
30	Pimiento verde, crudo						
10	Aceite de oliva, virgen extra						
3	Pimienta, seca, molida						
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)	
1100 KJ 263 kcal	11,9	2,0	8,2	7,6	13,8	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 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)
3937 KJ	26,4	4,5	123,0	28,5	28,3	4
941 kcal	25,3 (%)		56,2 (%)		12,1 (%)	

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
Judía verde plana basic, congelada, origen Bélgica/Países Bajos/ Francia, Garcimar, peso neto 10Kg	Judías verdes	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Arroz brillante sabroz, categoría primera, tradicional, Brillante, peso neto 1Kg	Arroz largo parboiled	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>
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>




Calamar ultracongelado, GARCIMAR	Calamar	 MOLUSCOS
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: 28/06/2017

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



*Vinagre.

*Gluten por contaminación cruzada.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Potaje de alubias ecológicas		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
 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)
3502 KJ	24,6	3,8	108,0	34,5	29,3	4
837 kcal	26,5 (%)		59,5 (%)		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 6°, serhos, 5L	Vinagres de vino y antioxidante: anhídrido sulfuroso.	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
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)  MOSTAZA (puede contener)  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)

<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: Jueves
FECHA: 29/06/2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Coliflor esparragada		Rehogado	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *				
Peso ración (g): 210							
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN				
150	Coliflor, cruda, congelada						
30	Pan blanco, de barra		 Soja *				
15	Aceite de oliva, virgen						
5	Vinagre		 APIO (puede contener)*				
5	Ajo, crudo						
3	Pimentón, en polvo		 MOSTAZA (puede contener)*				
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)*
1096 KJ 262 kcal	16,2	2,4	20,4	4,2	6,1	2	

*Vinagre.

*Soja por contaminación cruzada en el pan.



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

2º PLATO		Téc. Culinaria					Alérgenos
Pollo asado en su jugo con arroz integral y champiñones		Asado/Guisado					 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *
Peso ración (g): 335							
Peso (g)	Ingredientes						
125	Pollo, muslo, crudo						
60	Arroz integral, crudo						
10	Champiñón, en conserva						
8	Aceite de oliva, virgen						
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)	 APIO (puede contener)*
1632 KJ 390 kcal	14,9	3,3	47,4	2,9	15,2	2	
							 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)
3694 KJ	33,4	6,1	110,0	23,3	27,2	4
882 kcal	34,3 (%)		53,4 (%)		12,4 (%)	



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
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.	 <p>CONTIENE GLUTEN</p>  <p>Soja (Por contaminación cruzada)</p>
Vinagre de vino blanco 6°, serhos, 5L	Vinagres de vino y antioxidante: anhídrido sulfuroso.	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Pimentón dulce, extra, serhos, peso neto 910g	Pimentón dulce	 <p>APIO (puede contener)</p>  <p>MOSTAZA (puede contener)</p>

		 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Vino blanco 10% vol, López Morenas S.L, 1L	Vino blanco procedente de uvas pardina / eva.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Arroz integral, camara arrocera del montsia	Arroz semilargo	NO CONTIENE ALÉRGENOS.
Champiñones laminados, categoría primera, serhos, peso neto 2500g	Champiñón cultivado (agaricus bisporus), agua, sal y acidulante: E-330	NO CONTIENE ALÉRGENOS
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



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

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Viernes
FECHA: 30/06/2017



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y piña		Crudo	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
Peso ración (g): 367						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN (Puede contener)*			
120	Piña, cruda					
60	Zanahoria, cruda					
50	Tomate maduro, crudo					
50	Lechuga, cruda					
40	Maíz, hervido, en lata					
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)
891 KJ 213 kcal	11,3	1,6	21,6	17,0	3,5	2

* Vinagre.

*Gluten por contaminación cruzada.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Merluza al horno con tomate, pimiento, cebolla, acelgas, huevo duro y patatas panaderas (mallorquina)		Asado	 HUEVOS			
Peso ración (g): 524						
Peso (g)	Ingredientes		 PESCADO			
200	Patata, cruda					
90	Merluza, congelada, cruda					
80	Cebolla blanca, cruda					
30	Huevo de gallina, entero, crudo					
30	Tomate maduro, crudo					
30	Acelga, cruda					
30	Pimiento verde, crudo					
20	Pimiento rojo, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen					
2	Perejil, fresco					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1502 KJ 359 kcal	15,5	2,9	31,1	7,5	20,9	2

*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)
3363 KJ	29,1	4,9	95,3	41,0	30,3	4
803 kcal	32,6 (%)		52,4 (%)		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
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
Merluza filete REALFISH 600-120g 1x7Kg, origen Argentina, Ecomsa-Elaboración de Congelados Málaga S.A., peso neto 7Kg	Merluza y agua	 PESCADO
Huevos medianos, categoría A, gallinas criadas en jaula (3), Granja Avienla Jiménez Vergara, 30 docenas	Huevos	 HUEVOS
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>
--	--	---