

## Comedor Universitario

### Campus de Rectorado (Rectorado)

#### MENÚ “ME GUSTA”, Semana del 19 al 23 de marzo de 2018

	LUNES •	MARTES	MIÉRCOLES •	JUEVES	VIERNES					
1º plato	Puré de calabacín	Ensalada de arroz integral con hoja de roble, tomate, cebolla, aceitunas y aceite de oliva virgen extra	Brócoli con zanahorias al vapor y huevo cocido picado	Espirales de colores al pesto	Calabacín, berenjena, tomate y cebolla al horno con tomillo					
2º plato	Huevo cocido a la cazadora con champiñones y patatas al vapor	Fritura de pota (calamares) a la andaluza y rodajas de pepino y zanahoria con aceite de oliva virgen extra	Lentejas con calabaza, calabacín y curry	Pechuga de pollo a la plancha en salsa de perejil con rodajas de tomate natural y cebolla con aceite de oliva virgen extra	Alubias blancas ecológicas con chorizo					
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca					
Pan	<b>Pan integral</b>									
Bebida	<b>Agua</b>									
Información nutricional	Valor energético	849 kcal / 3549 kJ	Valor energético	943 kcal/ 3945 kJ	Valor energético	836 kcal/ 3497 kJ	Valor energético	909 kcal/ 3803 kJ	Valor energético	794 kcal/ 3322 kJ
	Grasas	28 g    28,7%	Grasas	34 g    31,8%	Grasas	25 g    26,2%	Grasas	31 g    30,2%	Grasas	25 g    27%
	de las cuales saturadas	5,1 g	de las cuales saturadas	5,4 g	de las cuales saturadas	3,8 g	de las cuales saturadas	5,5 g	de las cuales saturadas	4 g
	Hidratos de carbono	121 g    58,8%	Hidratos de carbono	126 g    55,6%	Hidratos de carbono	114 g    58,4%	Hidratos de carbono	117 g    54,4%	Hidratos de carbono	114 g    60%
	de los cuales azúcares*	27,2 g	de los cuales azúcares*	28,4 g	de los cuales azúcares*	31,6 g	de los cuales azúcares*	24,5 g	de los cuales azúcares*	30 g
	Proteínas	28 g    12,5%	Proteínas	30 g    12,6%	Proteínas	33 g    15,4%	Proteínas	35,6 g    15,4%	Proteínas	25,6 g    12,4%
	Sal	3,2 g	Sal	3 g	Sal	2,4 g	Sal	3,2 g	Sal	2,5 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).	








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](http://www.sacu.us.es/spp-servicios-comedores).

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 19 de marzo de 2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Puré de calabacín ●●		Cocción					
Peso ración: 300 g							
Peso (g)	Ingredientes						
100	Calabacín, crudo						
125	Patatas, crudas						
25	Puerro, crudo						
8	Aceite de oliva virgen						
0,5	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)		Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
201/841	8.8	1.3	25.3	3.8	5.6	0.5	
2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Huevo cocido a la cazadora con champiñones y patatas al vapor ●		Cocción Vapor	 HUEVOS				
Peso ración: 400 g							
Peso (g)	Ingredientes						
60	Huevo, fresco						
40	Tomate natural triturado, conserva						
30	Champiñón, conserva						
25	Cebolla, cruda						
20	Pimiento morrón, conserva						
10	Pimiento verde, crudo						
5	Harina de maíz						
5	Aceite de oliva virgen						
1	Ajo, crudo						
0,5	Sal yodada						
200	Patatas, crudas						
5	Aceite de oliva virgen						
3	Ajo, crudo						
1	Perejil fresco						
0,25	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
405/1694	18.4	3.6	45.6	6.9	15.7	1.62	
PAN●●		PESO (g)	Alérgenos				
Pan integral		70	 GLUTEN  *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  *Trazas				
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)		Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
168/703	0.98	0.18		34.3	1.3	5.6	1.1



FRUTA●●		PESO APROX. FRUTA ENTERA		PORCIÓN COMESTIBLE		ALÉRGENOS	
<b>Peso aproximado ración: 145 g</b>							
<b>Ciruelas</b>		Dos unidades medianas (170 g)		144 g (85%)			
<b>Mandarina</b>		Tres unidades pequeñas (210 g)		151 g (72%)			
<b>Manzana</b>		Una unidad (200 g)		168 g (84%)			
<b>Melocotón</b>		Una unidad (250 g)		225 g (90%)			
<b>Melón</b>		Una tajada (200 g)		120 g (60%)			
<b>Naranja</b>		Una unidad (240 g)		175 g (73%)			
<b>Pera</b>		Una unidad (170 g)		150 g (88%)			
<b>Piña</b>		Una rodaja (200 g)		114 g (57%)			
<b>Plátano</b>		Una unidad (160 g)		104 g (65%)			
<b>Sandía</b>		Una tajada (175 g)		91 g (52%)			
<b>Valoración nutricional</b>							
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
313/75	0.3	0	16	15	1	0	







VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
849/3549	28	5.1	121	27,2	28	3.2
	28.7 (%)		58.8 (%)		12.5 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Harina de maíz Serhos</b>	Almidón de maíz	
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	
<b>Champiñón Serhos</b>	Champiñón, agua, sal, ácido cítrico, ácido ascórbico	
<b>Pimiento morrón Serhos</b>	Pimiento, agua, sal y ácido cítrico	

**MENÚ SALUDABLE**  
**FECHA: 20 de marzo de 2018**



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de arroz integral con hoja de roble, tomate, cebolla, aceitunas y aceite de oliva virgen extra ●●		Arroz: cocción Sin tratamiento térmico				
Peso ración: 295 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Arroz integral, seco					
40	Tomate, crudo					
20	Hoja de roble, cruda					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen extra					
5	Aceituna verde, en conserva					
5	Aceitunas negra, en conserva					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
357/1493	14	2.2	50.6	3.3	5.6	0.7

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Fritura de pota a la andaluza y rodajas de pepino y zanahoria con aceite de oliva virgen extra		Fritura Guarnición: Sin tratamiento térmico	 MOLUSCOS  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 280 g						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Pota congelada, cruda					
20	Harina de trigo					
12	Aceite de oliva virgen					
2	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
100	Zanahoria, cruda					
50	Pepino, crudo					
5	Aceite de oliva virgen extra					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
343/1435	18.8	2.9	25	8.6	18.2	1.1


PAN●●		PESO (g)	Alérgenos				
Pan integral		70	 CONTIENE GLUTEN  *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  *Trazas				
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)		Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
168/703	0.98	0.18		34.3	1.3	5.6	1.1


FRUTA●●		PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS		
<b>Peso aproximado ración: 145 g</b>						
<b>Ciruelas</b>		Dos unidades medianas (170 g)	144 g (85%)			
<b>Mandarina</b>		Tres unidades pequeñas (210 g)	151 g (72%)			
<b>Manzana</b>		Una unidad (200 g)	168 g (84%)			
<b>Melocotón</b>		Una unidad (250 g)	225 g (90%)			
<b>Melón</b>		Una tajada (200 g)	120 g (60%)			
<b>Naranja</b>		Una unidad (240 g)	175 g (73%)			
<b>Pera</b>		Una unidad (170 g)	150 g (88%)			
<b>Piña</b>		Una rodaja (200 g)	114 g (57%)			
<b>Plátano</b>		Una unidad (160 g)	104 g (65%)			
<b>Sandía</b>		Una tajada (175 g)	91 g (52%)			
<b>Valoración nutricional</b>						
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
313/75	0.3	0	16	15	1	0








VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
943/3947	34	5.4	126	28.4	30	3
	31.8 (%)		55.6 (%)		12.6 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Aceitunas verdes <i>Serhos</i></b>	Aceitunas, agua, sal, acidulantes: E-330 y E-270 y antioxidante: ácido ascórbico	
<b>Aceitunas negras <i>Serhos</i></b>	Aceitunas, agua, sal y estabilizador del color: gluconato ferroso	
<b>Harina de trigo <i>Molisur</i></b>	<u>Harina de trigo</u> y antioxidante E-300	 CONTIENE GLUTEN
<b>Pota de <i>Fripozo</i></b>	Pota argentina, agua, sal, correctores de acidez (E-330, E-331) y estabilizante (E-452)	 MOLUSCOS

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 21 de marzo de 2018


1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Brócoli con zanahorias al vapor y huevo cocido picado●		Cocción	 HUEVOS			
Peso ración: 250 g						
Peso (g)	Ingredientes					
125	Brócoli, congelado					
55	Zanahoria, congelada, cruda					
55	Patatas, crudas					
30	Cebolla, cruda					
15	Huevo, fresco					
10	Aceite de oliva virgen					
2	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
229/958	12.3	2	17.4	9.2	8.8	0.7

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Lentejas con calabaza, calabacín y curry●●		Cocción	 Mostaza			
Peso ración: 300 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Lentejas, secas					
50	Cebolla, cruda					
30	Patatas, crudas					
30	Calabaza, cruda					
20	Calabacín, crudo					
10	Aceite de oliva virgen					
8	Tomate natural triturado, en conserva					
0,5	Sal yodada					
0,3	Curry (contiene mostaza)					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
364/1522	11.5	1.5	46.7	5.9	17.8	0.6




PAN●●		PESO (g)	Alérgenos			
Pan integral		70	 CONTIENE GLUTEN  Soja  LÁCTICOS  *Trazas  *Trazas  *Trazas  *Trazas			
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1


FRUTA●●		PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS		
<b>Peso aproximado ración: 145 g</b>						
<b>Ciruelas</b>		Dos unidades medianas (170 g)	144 g (85%)			
<b>Mandarina</b>		Tres unidades pequeñas (210 g)	151 g (72%)			
<b>Manzana</b>		Una unidad (200 g)	168 g (84%)			
<b>Melocotón</b>		Una unidad (250 g)	225 g (90%)			
<b>Melón</b>		Una tajada (200 g)	120 g (60%)			
<b>Naranja</b>		Una unidad (240 g)	175 g (73%)			
<b>Pera</b>		Una unidad (170 g)	150 g (88%)			
<b>Piña</b>		Una rodaja (200 g)	114 g (57%)			
<b>Plátano</b>		Una unidad (160 g)	104 g (65%)			
<b>Sandía</b>		Una tajada (175 g)	91 g (52%)			
<b>Valoración nutricional</b>						
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
313/75	0.3	0	16	15	1	0

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
836/3497	25	3.8	114	31.6	33	2.4
	26.2 (%)		58.4 (%)		15.4 (%)	







ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Curry Serhos</b>	Cúrcuma, cilantro, cominos, fenogreco, pimienta negra, <u>mostaza</u> y cayena molida.	 Mostaza
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 22 de marzo de 2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Espirales de colores al pesto●●		Cocción	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  Mostaza			
Peso ración: 200 g						
Peso (g)	Ingredientes					
75	Espirales de colores (contiene <u>gluten</u> , trazas de <u>huevo</u> ), secas					
10	Aceite de oliva virgen					
8	<u>Mostaza</u> en conserva					
6	Albahaca fresca					
3	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
388/1623	11.1	1.5	62.2	2.3	9.8	0.5





2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Pechuga de pollo a la plancha en salsa de perejil con rodajas de tomate natural y cebolla y aceite de oliva virgen extra		Plancha Guarnición: sin tratamiento térmico	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
Peso ración: 250 g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Pechuga de pollo, fresca					
15	Vino blanco (contiene <u>sulfitos</u> )					
10	Harina de maíz					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
120	Tomate, crudo					
30	Cebolla, cruda					
5	Aceite de oliva virgen extra					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
297/1244	18.3	3.6	13.2	5.8	18.3	0.9



PAN●●				PESO (g)		Alérgenos	
Pan integral				70		 SOFRIBRE GLUTEN  HUEVO *Trazas  SOJA *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  FRUTOS DE CÁSCARA *Trazas  *Trazas	
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)		Sal (g)
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1	

FRUTA●●		PESO APROX. FRUTA ENTERA		PORCIÓN COMESTIBLE		ALÉRGENOS
Peso aproximado ración: 145 g						
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)		144 g (85%)		
Mandarina		Tres unidades pequeñas (210 g)		151 g (72%)		
Manzana		Una unidad (200 g)		168 g (84%)		
Melocotón		Una unidad (250 g)		225 g (90%)		
Melón		Una tajada (200 g)		120 g (60%)		
Naranja		Una unidad (240 g)		175 g (73%)		
Pera		Una unidad (170 g)		150 g (88%)		
Piña		Una rodaja (200 g)		114 g (57%)		
Plátano		Una unidad (160 g)		104 g (65%)		
Sandía		Una tajada (175 g)		91 g (52%)		
Valoración nutricional						
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
313/75	0.3	0	16	15	1	0









VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
909/3803	31	5.5	117	24.5	35.6	3.2
	30.2 (%)		54.4 (%)		15.4 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Mostaza <i>Serhos</i></b>	Agua, vinagre de alcohol, <u>grano de mostaza</u> (11%), azúcares, almidón de maíz, sal, estabilizantes E-412, E-410 y E-407, aromas naturales autorizados, acidulante E-330, conservadores E-202 y E-211	 Mostaza
<b>Espirales de colores <i>Serhos</i></b>	100% Sémola de <u>trigo</u> duro Sémola de <u>trigo</u> duro y 3,5% de tomate deshidratado Sémola de <u>trigo</u> duro y 2,2% de espinacas deshidratadas	  CONTIENE GLUTEN HUEVOS
<b>Harina de maíz <i>Serhos</i></b>	Almidón de maíz	
<b>Vino blanco <i>Don García</i></b>	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 23 de marzo de 2018



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Calabacín, berenjena, tomate y cebolla al horno con tomillo●●		Asado al horno				
Peso ración: 150 g						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Calabacín, crudo					
50	Berenjena, cruda					
50	Tomate, crudo					
25	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen					
0,5	Sal yodada					
0,5	Tomillo hoja					
0,5	Pimienta negra molida					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
131/548	10.5	1.6	5.3	5.1	2.3	0.5

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Alubias blancas ecológicas con chorizo		Cocción	 LÁCTEOS   Soja			
Peso ración: 350 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Alubia blanca ecológica, seca					
75	Patata, cruda					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
25	Pimiento verde, crudo					
15	Cebolla, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
10	Aceite de oliva virgen					
5	Chorizo (contiene leche y soja)					
5	Hueso de codillo de jamón serrano					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
1	Laurel					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
420/1757	13	2.2	58.8	8.5	16.7	0.9

PAN●●						PESO (g)	Alérgenos
Pan integral						70	 CONTIENE GLUTEN  *Trazas  Soja  *Trazas  LÁCTEOS  *Trazas  Frutos de cáscara  *Trazas
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1	

FRUTA●●	PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS			
Peso aproximado ración: 145 g						
<b>Ciruelas</b>	Dos unidades medianas (170 g)	144 g (85%)				
<b>Mandarina</b>	Tres unidades pequeñas (210 g)	151 g (72%)				
<b>Manzana</b>	Una unidad (200 g)	168 g (84%)				
<b>Melocotón</b>	Una unidad (250 g)	225 g (90%)				
<b>Melón</b>	Una tajada (200 g)	120 g (60%)				
<b>Naranja</b>	Una unidad (240 g)	175 g (73%)				
<b>Pera</b>	Una unidad (170 g)	150 g (88%)				
<b>Piña</b>	Una rodaja (200 g)	114 g (57%)				
<b>Plátano</b>	Una unidad (160 g)	104 g (65%)				
<b>Sandía</b>	Una tajada (175 g)	91 g (52%)				
Valoración nutricional						
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
313/75	0.3	0	16	15	1	0

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
794/3322	25	4	114	30	25.6	2.5
	27 (%)		60 (%)		12.4 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	
<b>Chorizo Vela Revilla</b>	Carne y panceta de cerdo, sal, <u>lactosa</u> , pimentón, dextrina, <u>proteína de soja</u> , azúcar, ajo, estabilizador (E-451), antioxidantes (E-331, E-301), conservadores (E-252, E-250), colorante (E-120), <u>proteína de leche</u> . Tratamiento de superficie: conservador E-202	 LÁCTEOS  Soja