



Comedor Universitario Campus de Rectorado (Rectorado)

MENÚ SALUDABLE, Semana 19 al 23 de junio de 2.017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1º plato	Puré de calabacín	Brócoli con zanahorias al vapor y huevo cocido picado	Ensalada de arroz integral con hoja de roble, tomate, cebolla, aceitunas y aceite de oliva virgen extra	Espirales de colores al pesto	Alubias blancas ecológicas con zanahorias					
2º plato	Fogonero al horno en salsa verde –guisantes- con patatas al vapor	Lentejas con chorizo	Fritura de anilla de pota (calamares) a la andaluza y rodajas de pepino y zanahoria con aceite de oliva virgen extra	Pechuga de pollo a la plancha en salsa de perejil con rodajas de tomate natural y cebolla con aceite de oliva virgen extra	Huevo cocido a la cazadora -champiñones- y ensalada de lechuga, tomate y cebolla con aceite de oliva virgen extra					
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca					
Pan	Pan integral									
Bebida	Agua									
Información nutricional	Valor energético	873 kcal / 3649 kJ	Valor energético	896 kcal/ 3745 kJ	Valor energético	943 kcal/ 3945 kJ	Valor energético	973 kcal/ 4067 kJ	Valor energético	928 kcal/ 3882 kJ
	Grasas	26 g 26%	Grasas	26 g 26%	Grasas	34 g 31,8%	Grasas	35 g 32%	Grasas	31 g 29,1%
	de las cuales saturadas	3,9 g	de las cuales saturadas	4,5 g	de las cuales saturadas	5,4 g	de las cuales saturadas	6 g	de las cuales saturadas	5,4 g
	Hidratos de carbono	125 g 58,9%	Hidratos de carbono	124 g 58,7%	Hidratos de carbono	126 g 55,6%	Hidratos de carbono	127 g 53,7%	Hidratos de carbono	124 g 56,4%
	de los cuales azúcares*	23,8 g	de los cuales azúcares*	33 g	de los cuales azúcares*	28,4 g	de los cuales azúcares*	24,6 g	de los cuales azúcares*	35,9 g
	Proteínas	34 g 15 %	Proteínas	35 g 15,3%	Proteínas	30 g 12,6%	Proteínas	34 g 14%	Proteínas	34 g 14,5%
	Sal	2,5 g	Sal	2,7 g	Sal	3 g	Sal	2,5 g	Sal	3,5 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 **919 ± 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
FECHA: 19 de junio de 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Puré de calabacín		Cocción				
Peso ración: 258 g						
Peso (g)	Ingredientes					
100	Calabacín, crudo					
125	Patatas, crudas					
25	Puerros, crudos					
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)
201/841	8.8	1.3	25.3	3.8	5.6	0.5



2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Fogonero al horno en salsa verde –guisantes- con patatas al vapor		Asado al horno Vapor	 PESCADO  CONTIENE GLUTEN  E-X DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  APIO *Trazas  Mostaza *Trazas  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas			
Peso ración: 377 g						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Fogonero, congelado, crudo					
25	Guisantes, congelados, crudos					
25	Cebolla, cruda					
10	Harina de trigo					
10	Aceite de oliva virgen					
5	Vino blanco (contiene sulfitos)					
3	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
1	Laurel (trazas de apio, mostaza y sésamo)					
1	Pimienta blanca molida (trazas de apio, mostaza y sésamo)					
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)
428/1791	16.4	2.3	49.6	3.6	22.6	0.75

PAN						PESO (g)	Alérgenos
Pan integral						70	
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	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas


FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS				
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)
873/3649	26	3,9	125	23,8	34	2.5
	26 (%)		58,9 (%)		15 (%)	







ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Harina de trigo <i>Molisur</i>	Harina de trigo y antioxidante E-300	 CONTIENE GLUTEN
Vino blanco <i>Don García</i>	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 20 de junio de 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Brócoli con zanahorias al vapor y <u>huevo</u> cocido picado		Cocción	 HUEVOS			
Peso ración: 290 g						
Peso (g)	Ingredientes					
125	Brócoli, congelado					
55	Zanahoria, congelada, cruda					
55	Patatas, crudas					
30	Cebolla, cruda					
15	<u>Huevo</u> , 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 chorizo		Cocción	 LÁCTEOS			
Peso ración: 390 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Lentejas, secas					
75	Patatas, crudas					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
25	Pimientos, crudos					
15	Cebolla, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
10	Aceite de oliva virgen					
5	Chorizo (contiene <u>leche</u> y <u>soja</u>)		 Soja			
5	Hueso de codillo de jamón serrano					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
1	Laurel (trazas de <u>apio</u> , <u>mostaza</u> y <u>sésamo</u>)		 APIO *Trazas			
1	Comino molido (trazas de <u>apio</u> , <u>mostaza</u> y <u>sésamo</u>)		 Mostaza *Trazas			
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
424/1774	13.2	2.2	56.2	7.2	20	0.9
						 GRANOS DE SÉSAMO *Trazas

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

FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS				
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)
896/3745	26	4,5	124	33	35	2.7
	26 (%)		58,7 (%)		15,3 (%)	







ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA

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

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 21 de junio de 2017

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: 300 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Arroz integral, seco					
40	Tomate, crudo					
30	Hoja de roble, cruda					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen extra					
10	Aceitunas (verde y 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	20.1	2.2	50.6	3.3	5.6	0.7


2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Fritura de anillas 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		
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
 HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  GRANOS DE SESAMO *Trazas						








FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA		PORCIÓN COMESTIBLE		ALÉRGENOS	
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)
943/3945	34	5,4	126	28,4	30	3
	31,8 (%)		55,6 (%)		12,6 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceitunas verdes <i>Serhos</i>	Aceitunas, agua, sal, acidulantes: E-330 y E-270 y antioxidante: ácido ascórbico	
Aceitunas negras <i>Serhos</i>	Aceitunas, agua, sal y estabilizador del color: gluconato ferroso	
Harina de trigo <i>Molisur</i>	<u>Harina de trigo</u> y antioxidante E-300	 CONTIENE GLUTEN






MENÚ SALUDABLE
FECHA: 22 de junio de 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Espirales de colores al pesto		Cocción	 CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 205 g						
Peso (g)	Ingredientes		 HUEVOS			
75	Espirales de colores (contiene <u>gluten</u> , trazas de <u>huevo</u>), secas					
10	Aceite de oliva virgen		 Mostaza			
8	Mostaza en conserva					
6	Albahaca (trazas de <u>apio</u> , <u>mostaza</u> y <u>sésamo</u>)		 APIO *Trazas			
3	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada		 GRANOS DE SÉSAMO *Trazas			
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	 CONTIENE GLUTEN  E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
Peso ración: 258 g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Pechuga de pollo, fresca					
15	Vino blanco (contiene <u>sulfitos</u>)					
10	Harina de <u>trigo</u>					
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)
342/1432	23.1	4.3	14.5	5.85	18.4	0.9

PAN						PESO (g)	Alérgenos
Pan integral						70	
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	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  GRANOS DE SESAMO *Trazas



FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS				
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)
973/4067	35	6	127	24,6	34	2.5
	32,2 (%)		53,7 (%)		14 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Mostaza Serhos	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
Espiraletas de colores Serhos	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
Harina de trigo Molisur	<u>Harina de trigo</u> y antioxidante E-300	 CONTIENE GLUTEN
Vino blanco Don García	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 23 de junio de 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Alubias blancas ecológicas con zanahorias		Cocción	 APIO *Trazas			
Peso ración: 385 g						
Peso (g)	Ingredientes		 Mostaza *Trazas			
65	Alubia blanca ecológica, seca		 GRANOS DE SÉSAMO *Trazas			
75	Patata, cruda					
75	Zanahoria, congelada, cruda					
15	Cebolla, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
10	Aceite de oliva virgen					
5	Hueso de codillo de jamón serrano					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
1	Laurel (trazas de apio, mostaza y sésamo)					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
407/1703	11.4	1.5	60	9.7	15.8	0.7


2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Huevo cocido a la cazadora –champiñones- y ensalada de lechuga, cebolla y tomate con aceite de oliva virgen extra		Cocción Guarnición: sin tratamiento térmico	 HUEVOS			
Peso ración: 360 g						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN			
60	Huevo, fresco					
30	Champiñones, en conserva					
40	Tomate natural triturado, en conserva					
25	Cebolla, cruda					
20	Pimiento morrón, en conserva					
10	Pimiento verde, fresco					
5	Harina de trigo					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
50	Lechuga iceberg, cruda					
75	Tomate, crudo					
25	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)
278/1163	18.4	3.7	13.6	9.7	12.3	1.6

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

FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA						PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS
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)
928/3882	31	5,4	124	35,9	34	3.5
	29,1 (%)		56,4 (%)		14,5 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Tomate natural triturado Serhos	Tomate, sal, acidulante E-330	
Champiñón Serhos	Champiñón, agua, sal, ácido cítrico, ácido ascórbico	
Pimiento morrón Serhos	Pimiento, agua, sal y ácido cítrico	
Harina de trigo Molisur	Harina de trigo y antioxidante E-300	 CONTIENE GLUTEN