



## Comedor Universitario Campus de Rectorado (Rectorado)

**MENÚ ME GUSTA**, Semana del 22 al 26 de octubre de 2018

	LUNES •	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1º plato	Ensalada de hoja de roble, lechuga, patata y tomate ecológicos, cebolla, kiwi y huevo cocido con aceite de oliva virgen extra	Calabacín relleno de verduras al horno	Guiso de patatas ecológicas con verduras	Macarrones integrales ecológicos –peperoncino- al ajo aceite	Garbanzos ecológicos con verduras					
2º plato	Lentejas ecológicas con verduras	Arroz integral ecológico a banda con bacalao	Filete de lomo de cerdo a la plancha en salsa de vino con daditos de zanahoria	Fritura de sardinas y ensalada de lechuga, tomate ecológico y cebolla con aceite de oliva virgen extra	Revuelto de huevo, setas y espárragos verdes con rodajas de tomate ecológico, pepino y aceite de oliva virgen extra					
Postre	Fruta de temporada	Fruta ecológica	Fruta de temporada	Fruta ecológica	Fruta de temporada					
Pan	<b>Pan integral ecológico</b>									
Bebida	<b>Agua</b>									
Información nutricional	Valor energético	871 Kcal / 3640 kJ	Valor energético	837 kcal/ 3498 kJ	Valor energético	939 kcal/ 3925 kJ	Valor energético	953 kcal/ 3983 kJ	Valor energético	876 kcal/ 3661 kJ
	Grasas	28 g 28,4%	Grasas	25 g 26,9%	Grasas	33 g 31,2%	Grasas	36 g 32,9%	Grasas	28 g 28,2%
	de las cuales saturadas	4,7	de las cuales saturadas	4 g	de las cuales saturadas	6,4 g	de las cuales saturadas	6,4 g	de las cuales saturadas	4,7 g
	Hidratos de carbono	119 g 57%	Hidratos de carbono	116 g 58,8%	Hidratos de carbono	119 g 53,5%	Hidratos de carbono	123 g 53,1%	Hidratos de carbono	117 g 56,5%
	de los cuales azúcares*	28,5 g	de los cuales azúcares*	29,2 g	de los cuales azúcares*	34,9 g	de los cuales azúcares*	23,7 g	de los cuales azúcares*	32,2 g
	Proteínas	33 g 14,6%	Proteínas	30 g 14,3%	Proteínas	34,8 g 14,4%	Proteínas	34 g 13,9%	Proteínas	34 g 15%
	Sal	2,4 g	Sal	2,6 g	Sal	2,8 g	Sal	2,6 g	Sal	2,8 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).

Aplicación informática utilizada para el diseño del menú: Programa DIAL, para valoración de dietas y cálculos de alimentación.

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


1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de hoja de roble, lechuga, patata y tomate ecológicos, cebolla, kiwi y huevo cocido con aceite de oliva virgen extra ●		Sin tratamiento térmico				
Peso ración: 260 g						
Peso (g)	Ingredientes					
25	Lechuga iceberg, cruda					
25	Hoja de roble, cruda					
70	Patata ecológica, cruda					
60	Tomate ecológico, crudo					
40	Huevo, fresco					
30	Kiwi, fresco					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen extra					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
252/1054	15.7	2.9	18.9	6.8	8.5	0.6

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Lentejas ecológicas con verduras ●●		Cocción				
Peso ración: 385 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Lentejas ecológicas, secas					
75	Patata ecológica, cruda					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
25	Pimientos, crudos					
15	Cebolla, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
1	Laurel					
1	Comino					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
377/1577	11.6	1.6	49.9	5.2	18	0.6

PAN●●		PESO (g)	Alérgenos			
Pan integral ecológico		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


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)
871/3640	28	4.7	119	28.5	33	2.4
	28.4 (%)		57 (%)		14.6 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Pan integral ecológico, Panadería La Andalusí</b>	Harina de <u>trigo</u> integral, masa madre, agua, sal, levadura	
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	

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



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Calabacín relleno de verduras al horno ●●		Cocción Asado en horno				
Peso ración: 363 g						
Peso (g)	Ingredientes					
250	Calabacín, crudo					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
30	Champiñones, en conserva					
10	Cebolla, cruda					
10	Pan rallado (contiene <u>gluten</u> )					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>210/879</b>	<b>11.9</b>	<b>1.8</b>	<b>15</b>	<b>9.1</b>	<b>7.7</b>	<b>0.6</b>

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Arroz integral ecológico a banda con bacalao		Cocción				
Peso ración: 250 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Arroz integral ecológico, seco					
60	Bacalao, congelado crudo					
25	Tomate natural triturado, en conserva					
15	Pimiento morrón, en conserva					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen					
2	Colorante alimenticio					
1	Ajo, crudo					
0,5	Pimentón dulce					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>384/1607</b>	<b>12.2</b>	<b>2</b>	<b>51.1</b>	<b>3.6</b>	<b>16.2</b>	<b>0.9</b>

PAN●●		PESO (g)	Alérgenos			
Pan integral ecológico		70				
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>168/703</b>	<b>0.98</b>	<b>0.18</b>	<b>34.3</b>	<b>1.3</b>	<b>5.6</b>	<b>1.1</b>

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)
837/3498	25	4	116	29.2	30	2.6
	26.9 (%)		58.8 (%)		14.3 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Pan integral ecológico, Panadería La Andalusi</b>	Harina de <u>trigo</u> integral, masa madre, agua, sal, levadura	
<b>Pan rallado Portillo</b>	Harina de <u>trigo</u> , agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 <b>Trazas* Trazas* Trazas *Trazas *Trazas</b>
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	
<b>Pimiento morrón de Serhos</b>	Pimiento, agua, sal y ácido cítrico	
<b>Colorante alimentario de Serhos</b>	Harina de maíz, cloruro sódico y colorantes: E-102 y E-110	

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 24 de octubre de 2018



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Guiso de patatas ecológicas con verduras ●●		Cocción				
Peso ración: 401 g						
Peso (g)	Ingredientes					
250	Patata ecológica, cruda					
40	Zanahoria, congelada, cruda					
30	Tomate natural triturado, en conserva					
30	Judías verdes, congeladas, crudas					
20	Cebolla, cruda					
15	Pimiento verde, crudo					
10	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)
330/1381	11	1.6	51.4	7.9	8.1	0.5

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Filete de lomo de cerdo a la plancha en salsa de vino con daditos de zanahoria		Plancha Guarnición: rehogado	 <small>(NOSE) DE AZÚCAR Y SAUFUR</small>			
Peso ración: 259 g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Lomo de cerdo, congelado, crudo					
15	Vino blanco (contiene <u>sulfitos</u> )					
10	Harina de maíz					
10	Aceite de oliva					
3	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
150	Zanahoria, congelada, cruda					
5	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)
621/1531	21.7	4.5	17.7	10.3	20.5	1.1



PAN●●		PESO (g)	Alérgenos				
Pan integral ecológico		70	 <small>CONTIENE GLUTEN</small>				
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)
939/3925	33	6.4	119	34.8	35	2.8
	31.2 (%)		53.5 (%)		14.4 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Pan integral ecológico, Panadería La Andalusi</b>	Harina de <u>trigo</u> integral, masa madre, agua, sal, levadura	
<b>Harina de maíz Serhos</b>	Almidón de maíz	
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	
<b>Vino blanco Don García</b>	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 25 de octubre de 2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Macarrones integrales ecológicos-peperoncino- al ajo aceite ●●		Cocción Rehogado	  *Trazas			
Peso ración: 197 g						
Peso (g)	Ingredientes					
75	Macarrones integrales ecológicos, secos (contiene <u>gluten</u> , trazas de huevo)					
10	Aceite de oliva virgen					
5	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
1	Pimentón dulce					
1	Pimentón picante					
1	Guindilla					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>363/1519</b>	<b>12.2</b>	<b>1.8</b>	<b>56.6</b>	<b>2.5</b>	<b>10.8</b>	<b>0.5</b>





2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Fritura de sardinas y ensalada de lechuga, tomate ecológico y cebolla con aceite de oliva virgen extra		Fritura Guarnición: sin tratamiento térmico	 			
Peso ración: 261 g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Sardinas, congeladas, crudas					
15	Harina de trigo					
10	Aceite de oliva virgen					
0,5	Sal yodada					
50	Lechuga iceberg, cruda					
75	Tomate ecológico, 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)
<b>347/1453</b>	<b>23</b>	<b>4.4</b>	<b>16.7</b>	<b>4.7</b>	<b>17.4</b>	<b>0.9</b>

PAN●●		PESO (g)	Alérgenos				
Pan integral ecológico		70					
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)		Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>168/703</b>	<b>0.98</b>	<b>0.18</b>	<b>34.3</b>	<b>1.3</b>	<b>5.6</b>	<b>1.1</b>	




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>							
<b>Energía</b> (kJ/kcal)	<b>Grasas</b> (g)	<b>Grasas saturadas</b> (g)	<b>Hidratos de carbono</b> (g)	<b>Azúcares</b> (g)	<b>Proteínas</b> (g)	<b>Sal</b> (g)	
<b>313/75</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	


<b>VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ</b>						
<b>Valoración nutricional</b>						
<b>Energía</b> (kcal/KJ)	<b>Grasas</b> (g)	<b>Grasas saturadas</b> (g)	<b>Hidratos de carbono</b> (g)	<b>Azúcares</b> (g)	<b>Proteínas</b> (g)	<b>Sal</b> (g)
<b>953/3983</b>	<b>36</b>	<b>6.4</b>	<b>123</b>	<b>23.7</b>	<b>34</b>	<b>2.6</b>
	<b>32.9 (%)</b>		<b>53.1 (%)</b>		<b>13.9 (%)</b>	

<b>ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA</b>		
<b>Alimento</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Alérgenos</b>
<b>Pan integral ecológico, Panadería La Andalusí</b>	Harina de <u>trigo</u> integral, masa madre, agua, sal, levadura	
<b>Macarrones integrales ecológicos de El Granero Integral</b>	<u>Trigo</u> duro integral y agua	 
<b>Harina de trigo Molisur</b>	<u>Harina de trigo</u> y antioxidante E-300	

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 26 de octubre de 2018


1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Garbanzos ecológicos con verduras		Cocción				
Peso ración: 390 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Garbanzo ecológico, seco					
75	Patata ecológica, cruda					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
15	Judía verde, congelada, cruda					
15	Cebolla, cruda					
10	Pimiento verde, crudo					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
10	Aceite oliva virgen					
5	Hueso de codillo jamón serrano					
0,5	Pimentón dulce					
0,5	Laurel					
0,5	Comino molido					
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	11.5	1.5	56.8	9.3	18.4	0.7

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Revuelto de huevo, setas y espárragos verdes con rodajas de tomate ecológico, pepino y aceite de oliva virgen extra ●		Rehogado Guarnición: sin tratamiento térmico				
Peso ración: 380g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Huevo líquido pasteurizado					
60	Seta de cardo, en conserva					
60	Espárragos verdes, en conserva					
20	Cebolla, cruda					
5	Aceite de oliva virgen					
3	Limón aderezante					
1	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
100	Tomate ecológico, crudo					
50	Pepino, crudo					
5	Aceite de oliva virgen extra					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
257/1074	18.4	3.7	7.7	7.4	13	1

PAN●●		PESO (g)	Alérgenos			
Pan integral ecológico		70				
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)		Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (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)
<b>313/75</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>0</b>

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)
<b>876/3661</b>	<b>28</b>	<b>4.7</b>	<b>117</b>	<b>32.2</b>	<b>34</b>	<b>2.8</b>
	<b>28.2 (%)</b>		<b>56.5 (%)</b>		<b>15 (%)</b>	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Pan integral ecológico, Panadería La Andalusi</b>	Harina de <u>trigo</u> integral, masa madre, agua, sal, levadura	
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	
<b>Seta de cardo Serhos</b>	Setas, agua, sal, ácido cítrico y ácido ascórbico	
<b>Espárragos verdes Serhos</b>	Espárragos verdes, agua, sal, acidulante (ácido cítrico)	
<b>Limón aderezante Serhos</b>	Agua, ácido cítrico E-330, extracto de limón, conservantes (E-202, E-211), colorantes (E-102, E-131)	