



## Comedor Universitario Campus Rectorado (Rectorado)

### MENÚ SALUDABLE, Semana del 10 al 14 de julio de 2.017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1º plato	Garbanzos rehogados	Arroz con verduras	Ensalada de hoja de roble, lechuga, patata, tomate, cebolla, kiwi y huevo cocido con aceite de oliva virgen extra	Escalivada de berenjenas con patatas al horno	Fideuá de verduras					
2º plato	Quiche de huevo, tomate, calabacín y albahaca con ensalada de escarola, zanahoria, espárrago y aceite de oliva virgen extra	Merluza a la plancha en salsa ligera de zanahoria, puerro y mostaza con guarnición de judías verdes	Alubias pintas con chorizo	Pollo asado al limón con guarnición de arroz ecológico	Fritura de fogonero a la romana con rodajas de tomate natural y cebolla con aceite de oliva virgen extra					
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca					
Pan	<b>Pan integral</b>									
Bebida	<b>Agua</b>									
Información nutricional	Valor energético	966 kcal/4037 kJ	Valor energético	885 kcal/ 3699 kJ	Valor energético	915 kcal/ 3825 kJ	Valor energético	847 kcal/ 3653 kJ	Valor energético	952 kcal/ 3979 kJ
	Grasas	33 g 29,7%	Grasas	29 g 29,4%	Grasas	30 g 28,3%	Grasas	26 g 26%	Grasas	31 g 29,2%
	de las cuales saturadas	5,6 g	de las cuales saturadas	4,4 g	de las cuales saturadas	5,3 g	de las cuales saturadas	4,9 g	de las cuales saturadas	4,6 g
	Hidratos de carbono	132 g 57,2%	Hidratos de carbono	126 g 58,7%	Hidratos de carbono	128 g 58,4%	Hidratos de carbono	124 g 58,4 %	Hidratos de carbono	129 g 56,4%
	de los cuales azúcares*	31,2 g	de los cuales azúcares*	25,5 g	de los cuales azúcares*	31,8 g	de los cuales azúcares*	24,3 g	de los cuales azúcares*	28,1 g
	Proteínas	33 g 13,2%	Proteínas	27 g 12%	Proteínas	31 g 13,3%	Proteínas	34 g 15 %	Proteínas	35 g 14,4%
	Sal	2,8 g	Sal	2,7 g	Sal	2,7 g	Sal	2,5 g	Sal	2,7 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](http://www.sacu.us.es/spp-servicios-comedores).

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 10 de julio de 2017


1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Garbanzos rehogados		Cocción				
Peso ración: 355 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Garbanzos, secos					
75	Patata, cruda					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
25	Cebolla, cruda					
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)
411/1720	13.6	1.5	57	7.6	14.5	0.6

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Quiche de huevo, tomate, calabacín y albahaca con ensalada de escarola, zanahoria, espárrago y aceite de oliva virgen extra		Horno Guarnición: sin tratamiento térmico	 HUEVOS  LACTEOS  APIO *Trazas  Mostaza *Trazas  GRANOS DE SESAMO *Trazas			
Peso ración: 300 g						
Peso (g)	Ingredientes					
55	Huevo líquido pasteurizado					
10	Nata líquida para cocinar					
100	Patata, cruda					
10	Puerro, crudo					
10	Cebolla, cruda					
10	Calabacín, crudo					
10	Tomate, crudo					
5	Aceite de oliva virgen					
1	Albahaca, seca (trazas de apio, mostaza y sésamo)					
1	Levadura					
0,5	Pimienta blanca (trazas de apio, mostaza y sésamo)					
0,5	Sal yodada					
50	Escarola, cruda					
50	Zanahoria, cruda					
25	Tallo de espárrago, en conserva					
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)
311/1302	18	4	24	7	12	1

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  SEMILLAS 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)
966/4037	33	5,6	132	31,2	33	2,8
	29,7 (%)		57,2 (%)		13,2 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Nata líquida	Nata, estabilizantes (E-460, E-466, E-407, E-508)	 LÁCTEOS
Levadura	Pirofosfato ácido de sodio, bicarbonato sódico, almidón de maíz.	
Tallo de espárragos Serhos	Tallos de espárrago, agua, sal y acidulante: ácido cítrico	

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 11 de julio de 2017



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Arroz con verduras		Cocción Rehogado				
Peso ración: 290 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Arroz, seco					
25	Zanahoria, congelada, cruda					
25	Judías verdes, congeladas, crudas					
15	Pimientos, crudos					
10	Cebolla, cruda					
10	Tomate natural triturado, en conserva					
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)
354/1481	11	1.6	59.8	3.7	5.8	0.6

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Merluza a la plancha en salsa ligera de zanahoria, puerro y mostaza con guarnición de judías verdes		Plancha Guarnición: cocción	 PESCADO  Mostaza  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 267 g						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Merluza, congelada, cruda					
25	Zanahoria, congelada, cruda					
20	Puerro, crudo					
15	Cebolla, cruda					
10	Harina de trigo					
10	Aceite de oliva virgen					
1	Mostaza, en conserva					
0,5	Sal yodada					
80	Judía verde, congelada, cruda					
10	Patata, cruda					
5	Cebolla, cruda					
1	Ajo, crudo					
5	Aceite de oliva virgen					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
288/1204	17.5	2.6	16	5.3	15	1


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)
885/3699	29	4,4	126	25,5	27	2,7
	29,4 (%)		58,4 (%)		12 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Mostaza Serhos</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>Harina de trigo Molisur</b>	Harina de trigo y antioxidante E-300	 CONTIENE GLUTEN
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 12 de julio de 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de hoja de roble, lechuga, patata, tomate, cebolla, kiwi y huevo cocido con aceite de oliva virgen extra		Sin tratamiento térmico	 HUEVOS			
Peso ración: 260 g						
Peso (g)	Ingredientes					
25	Lechuga iceberg, cruda					
25	Hoja de roble, cruda					
70	Patata, cruda					
60	Tomate, 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			
Alubias pintas con chorizo		Cocción	 LÁCTEOS			
Peso ración: 390 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Alubias pintas, secas					
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 <u>leche</u> y <u>soja</u> )					
5	Hueso de codillo jamón serrano					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
1	Laurel (trazas de <u>apio</u> , <u>mostaza</u> y <u>sésamo</u> )					
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



LÁCTEOS



Soja



APIO

\*Trazas



Mostaza







\*Trazas



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)	
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)
915/3825	30	5,3	128	31,8	31	2,7
	28,3 (%)		58,4 (%)		15 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Chorizo Vela Revilla</b>	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	 LÁCTEOS  Soja
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 13 de julio de 2017



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Escalivada de berenjenas con patatas al horno		Asado en horno				
Peso ración: 338g						
Peso (g)	Ingredientes					
125	Berenjena, cruda					
100	Patata, cruda					
50	Tomate, crudo					
25	Cebolla, cruda					
25	Pimiento verde, crudo					
10	Aceite de oliva virgen					
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)
223/933	10.8	1.6	25.2	7.1	5.1	0.5

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Pollo asado al limón guisado con guarnición de arroz ecológico		Asado al horno Guarnición: cocción	 CONTIENE GLUTEN  E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  APIO *Trazas  Mostaza *Trazas  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas			
Peso ración: 265 g						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Muslo de pollo, congelado, crudo					
10	Harina de trigo					
10	Limón, fresco					
10	Vino blanco (contiene sulfitos)					
3	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
45	Arroz ecológico, seco					
5	Cebolla, cruda					
5	Aceite de oliva virgen					
1	Ajo, crudo					
1	Laurel (trazas de apio, mostaza y sésamo)					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
409/1711	14.2	3.1	48.6	0.77	22.4	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 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)
874/3653	26	4,9	124	24,3	34	2,5
	26 (%)		58,4 (%)		15 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Harina de trigo <i>Molísur</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: 14 de julio de 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Fideuá de verduras		Cocción	 CONTIENE GLUTEN				
Peso ración: 285 g							
Peso (g)	Ingredientes		 HUEVOS *Trazas				
75	Fideuá (contiene <u>gluten</u> , trazas de <u>huevo</u> ), seca						
25	Zanahoria, congelada, cruda						
25	Judía verde, congelada, cruda						
10	Cebolla, cruda						
10	Tomate natural triturado, en conserva						
10	Aceite de oliva virgen						
10	Pimiento morrón, en conserva						
5	Pimiento verde, crudo						
3	Ajo, crudo						
1	Colorante alimenticio						
1	Laurel (trazas de <u>apio</u> , <u>mostaza</u> y <u>sésamo</u> )						
0,5	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 APIO *Trazas
414/1732	11.5	1.5	65.6	5.8	11	0.6	
							 Mostaza *Trazas
							 GRANOS DE SÉSAMO *Trazas




2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos					
Fritura de fogueño a la romana con rodajas de tomate natural y cebolla con aceite de oliva virgen extra		Fritura Guarnición: sin tratamiento térmico	 PESCADO					
Peso ración: 273 g								
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN					
90	Filete de <u>fogueño</u> , congelado, crudo							
12	Aceite de oliva virgen							
10	Harina de <u>trigo</u>							
5	<u>Huevo</u> líquido pasteurizado							
1	Perejil fresco							
0,5	Sal yodada							
120	Tomate, crudo							
30	Cebolla, cruda							
5	Aceite de oliva virgen extra							
0,5	Sal yodada							
							 HUEVOS	
Valoración nutricional								
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
295/1235	18.6	2.8	15.8	5.8	17.4	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)
952/3979	31	4,6	129	28,1	35	2,7
	29,2 (%)		56,4 (%)		14,4 (%)	

**ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA**

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Fideuá Serhos</b>	Sémola de <u>trigo</u> 100%	  CONTIENE GLUTEN      HUEVOS <b>*Trazas</b>
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	
<b>Pimiento morrón Serhos</b>	Pimiento, agua, sal, ácido cítrico	
<b>Colorante Serhos</b>	Harina de maíz, cloruro sódico y colorantes: E-102 y E-110	
<b>Harina de trigo Molisur</b>	Harina de trigo y antioxidante E-300	 CONTIENE GLUTEN