



## Comedor Universitario Campus de Rectorado (Rectorado)

**MENÚ “ME GUSTA”, Semana del 16 al 20 de julio de 2018**

	LUNES ●	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES ●	VIERNES					
1º plato	Judías verdes rehogadas	Ensalada de lechuga, escarola, naranja, pepinillos, zanahoria, patata y aceitunas verdes con aceite de oliva virgen extra	Menestra de verduras	Ensalada de patatas, pepino, tomate, pimiento verde, cebolla y aceitunas negras con aceite de oliva virgen extra	Espaguetis integrales con tomate y calabacín					
2º plato	Arroz blanco con huevo frito	Merluza a la plancha en sanfaina y cous cous con calabacín, zanahoria y pimientos	Potaje de garbanzos con magro de cerdo y espinacas	Huevo cocido a la riojana con judías verdes, guisantes y zanahoria	Goulash de ternera 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	<b>Pan integral</b>									
Bebida	<b>Agua</b>									
Información nutricional	Valor energético	926 kcal/ 3866 kJ	Valor energético	854 kcal/ 3573 kJ	Valor energético	887 kcal/ 3707 kJ	Valor energético	922 kcal/ 3853 kJ	Valor energético	917 kcal/ 3833 kJ
	Grasas	35 g 33,3%	Grasas	28 g 28,6%	Grasas	27 g 26,7%	Grasas	38 g 36,1%	Grasas	34 g 32,7%
	de las cuales saturadas	6 g	de las cuales saturadas	4 g	de las cuales saturadas	3,8 g	de las cuales saturadas	5 g	de las cuales saturadas	6,8 g
	Hidratos de carbono	126 g 56,2%	Hidratos de carbono	114 g 57,9%	Hidratos de carbono	124 g 59,4%	Hidratos de carbono	115 g 52,8%	Hidratos de carbono	115 g 52,5%
	de los cuales azúcares*	23,1 g	de los cuales azúcares*	36,8 g	de los cuales azúcares*	30 g	de los cuales azúcares*	33,6 g	de los cuales azúcares*	35 g
	Proteínas	25 g 10,5%	Proteínas	29 g 13,5%	Proteínas	31 g 13,9%	Proteínas	26 g 11,1%	Proteínas	35 g 14,9%
	Sal	2,8 g	Sal	3,7 g	Sal	2,6 g	Sal	3,6 g	Sal	3,4 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 **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: 16 de julio de 2018









1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Judías verdes rehogadas ●●		Rehogado				
Peso ración: 274 g						
Peso (g)	Ingredientes					
200	Judías verdes, congeladas, crudas					
50	Patatas, crudas					
10	Cebolla, cruda					
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)
<b>209/874</b>	<b>11.3</b>	<b>1.6</b>	<b>18.7</b>	<b>5.5</b>	<b>6.3</b>	<b>0.5</b>




2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Arroz blanco con huevo frito ●		Cocción Fritura				
Peso ración: 270 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Arroz blanco, seco					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
60	Huevo, fresco					
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)
<b>474/1983</b>	<b>23</b>	<b>4.2</b>	<b>98.2</b>	<b>1.12</b>	<b>12.4</b>	<b>1.2</b>










PAN ●●							PESO (g)	Alérgenos
Pan integral							70	 GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  *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
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)
926/3866	35	6	126	23,1	25	2,8
	33,3 (%)		56,2 (%)		10,5 (%)	





ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Aceituna verde <i>Serhos</i></b>	Aceitunas, agua, sal, acidulantes; E-330 y E-270 y ácido ascórbico	
<b>Harina de maíz <i>Serhos</i></b>	Almidón de maíz	
<b>Pepinillos <i>Serhos</i></b>	Pepinillos, agua, sal, vinagre	
<b>Pimiento morrón <i>Serhos</i></b>	Pimiento, agua, sal, ácido cítrico	
<b>Cous cous, <i>Serhos</i></b>	Semola de trigo duro	  *Trazas
<b>Pan integral <i>Pan Portillo</i></b>	Harina Integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	   *Trazas      *Trazas      *Trazas    *Trazas      *Trazas      *Trazas

MENÚ SALUDABLE FECHA: 17 de julio de 2018						
1º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos		
Ensalada de lechuga, escarola, naranja, zanahoria, pepinillos, patata y aceitunas verdes con aceite de oliva virgen extra ●●			Sin tratamiento térmico Cocción (patata)	 PESCADO  CONTIENE GLUTEN  HUEVO *Trazas		
Peso ración: 260 g						
Peso (g)	Ingredientes					
25	Lechuga iceberg, cruda					
25	Escarola, cruda					
75	Naranja, fresca					
30	Zanahoria, cruda					
30	Pepinillos, en conserva					
55	Patata, cruda					
10	Aceite de oliva virgen extra					
5	Aceituna verde, 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)
205/858	11.4	1.7	20.6	11.1	3.6	1.3

2º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos					
Merluza a la plancha en sanfaina y cous cous con calabacín, zanahoria y pimientos			Plancha Guarnición: cocción y rehogado	 PESCADO  CONTIENE GLUTEN  HUEVO *Trazas					
Peso ración: 400 g									
Peso (g)	Ingredientes								
90	Filete de <u>merluza</u> , congelada, cruda								
60	Tomate, crudo								
55	Calabacín, crudo								
50	Cebolla, cruda								
30	Pimiento verde, crudo								
25	Pimiento morrón, en conserva								
10	Harina de maíz								
10	Aceite de oliva virgen								
2	Ajo, crudo								
0,5	Sal yodada								
35	Cous cous, seco (contiene <u>gluten</u> , <u>trazas de huevo</u> )								
10	Calabacín, crudo								
10	Zanahoria, congelada cruda								
10	Cebolla, cruda								
5	Pimiento verde, crudo								
5	Pimiento morrón, en conserva								
5	Aceite de oliva virgen								
PAN●●			PESO (g)	Alérgenos					
Pan integral			70	 CONTIENE GLUTEN  HUEVO *Trazas  SOJA *Trazas  LECHE *Trazas  FRUTOS DE CÁSCARA *Trazas  NUECES *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>						
<b>Energía (kJ/kcal)</b>	<b>Grasas (g)</b>	<b>Grasas saturadas (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	<b>Azúcares (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
313/75	0.3	0	16	15	1	0








<b>VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ</b>						
<b>Valoración nutricional</b>						
<b>Energía (kcal/KJ)</b>	<b>Grasas (g)</b>	<b>Grasas saturadas (g)</b>	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	<b>Azúcares (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
854/3573	28	4,1	114	36,8	29,5	3,7
	28.6 (%)		57.9 (%)		13.5 (%)	

<b>ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA</b>		
<b>Alimento</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Alérgenos</b>
<b>Aceituna verde <i>Serhos</i></b>	Aceitunas, agua, sal, acidulantes; E-330 y E-270 y ácido ascórbico	
<b>Harina de maíz <i>Serhos</i></b>	Almidón de maíz	
<b>Pepinillos <i>Serhos</i></b>	Pepinillos, agua, sal, vinagre	
<b>Pimiento morrón <i>Serhos</i></b>	Pimiento, agua, sal, ácido cítrico	
<b>Cous cous, <i>Serhos</i></b>	Semola de trigo duro	  <b>*Trazas</b>
<b>Pan integral <i>Pan Portillo</i></b>	Harina Integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	   <b>*Trazas</b> <b>*Trazas</b> <b>*Trazas</b>    <b>*Trazas</b> <b>*Trazas</b> <b>*Trazas</b>

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 18 de julio de 2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Menestra de verduras ●●		Cocción				
Peso ración: 225 g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Judías verdes, congeladas, crudas					
50	Coliflor, cruda					
50	Patata, cruda					
45	Zanahoria, congelada, cruda					
30	Cebolla, cruda					
25	Guisantes, congelados, crudos					
25	Champiñones, en conserva					
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)
<b>227/950</b>	<b>11.3</b>	<b>1.7</b>	<b>21.4</b>	<b>8.3</b>	<b>7.3</b>	<b>0.7</b>







2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Potaje de garbanzos con magro de cerdo y espinacas		Cocción				
Peso ración: 350 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Garbanzos, secos					
40	Patata, cruda					
30	Espinacas, congeladas, crudas					
25	Zanahoria, congelada, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
15	Cebolla, cruda					
15	Magro de cerdo, fresco					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
0.5	Pimentón					
0.5	Laurel, seco					
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>418/1749</b>	<b>14.7</b>	<b>1.9</b>	<b>52.9</b>	<b>6.1</b>	<b>18</b>	<b>0.7</b>

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	

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)
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)
887/3707	27	3,8	124	30	31	2,6
	26.7 (%)		59.4 (%)		13.9 (%)	










ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Champiñón Serhos</b>	Champiñón, agua, sal, ácido cítrico, ácido ascórbico	
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	
<b>Pan integral Pan Portillo</b>	Harina Integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	   *Trazas *Trazas *Trazas    *Trazas *Trazas *Trazas

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







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de patatas, pepino, tomate, pimiento verde, cebolla y aceitunas negras con aceite de oliva virgen extra ●●		Sin tratamiento térmico Cocción (patata)				
Peso ración: 310 g						
Peso (g)	Ingredientes					
240	Patata, cruda					
40	Tomate, crudo					
15	Pimiento verde, crudo					
15	Pepino, crudo					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceituna negra, en conserva					
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)
327/1368	13.7	1.9	46.1	4.8	6.9	0.6

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Huevo cocido a la riojana con judías verdes, guisantes y zanahorias ●		Cocción				
Peso ración: 300 g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Huevo, fresco					
60	Tomate natural triturado, en conserva					
20	Cebolla, cruda					
20	Pimiento morrón, en conserva					
15	Pimiento verde, crudo					
10	Aceite de oliva virgen					
5	Harina de maíz					
0,5	Sal yodada					
70	Zanahoria, congelada, cruda					
40	Judías verdes, congeladas, crudas					
25	Guisantes, congelados, crudos					
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)
352/1473	23.5	4.43	19	12.3	13.2	1.8



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	


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)
922/3853	27	3.8	124	30	31	2.6
	36.1 (%)		52.8 (%)		11.1 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Aceituna negra Serhos</b>	Aceitunas, agua, sal y estabilizador del color: gluconato ferroso	
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	
<b>Pimiento morrón Serhos</b>	Pimiento, agua, sal, ácido cítrico	
<b>Harina de maíz Serhos</b>	Almidón de maíz	
<b>Pan integral Pan Portillo</b>	Harina Integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	   <b>*Trazas</b> <b>*Trazas</b>     <b>*Trazas</b> <b>*Trazas</b> <b>*Trazas</b>

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




1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Espaguetis integrales con tomate y calabacín ●●		Cocción Rehogado	  *Trazas			
Peso ración: 280 g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Espaguetis integrales (contiene gluten, trazas de huevo)					
70	Tomate natural triturado, en conserva					
50	Calabacín, crudo					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen					
5	Azúcar					
1	Orégano, seco					
1	Laurel, seco					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
363/1519	12.4	1.8	54.4	11.9	11	1







2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Goulash de ternera y ensalada de lechuga, tomate y cebolla con aceite de oliva virgen extra		Cocción Guarnición: sin tratamiento térmico	 *Trazas			
Peso ración: 320 g						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Ragut de ternera, congelado, crudo					
40	Tomate natural triturado, en conserva					
20	Patata, cruda					
10	Cebolla, cruda					
10	Vino tinto (contiene sulfitos)					
10	Aceite de oliva virgen					
0,5	Pimentón dulce					
0,5	Pimienta negra					
0,5	Comino molido					
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)
311/1303	21.2	4.74	11.1	7.5	18.1	1.2

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	*Trazas *Trazas *Trazas *Trazas *Trazas *Trazas

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)
917/3833	34	6,8	115	35	35	3,4
	32.7 (%)		52.5 (%)		14.9 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Espaguetis integrales Serhos	Sémola de trigo duro integral y agua	  *Trazas
Tomate natural triturado Serhos	Tomate, sal, acidulante E-330	
Vino tinto Don García	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	

<p><b>Pan integral <i>Pan Portillo</i></b></p>	<p>Harina Integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	 *Trazas  *Trazas  *Trazas  *Trazas  *Trazas  *Trazas
--	--	---