


	<b>Comedor Universitario</b> <b>Instituto de Idiomas (Reina Mercedes)</b>
	<b>MENÚ SALUDABLE, Semana del 19/06/2017 al 23/06/2017</b>

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	ESPINACAS CON GARBANZOS DE ESCA-CENA	PISTO MAN-CHEGO CON HUEVO DURO	GUIZO DE PA-TATAS CON CHOCO	ENSALADA DE LECHUGA, ZA-NAHORIA Y MAÍZ	SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO	
2º plato	CAELLA GUISA-DA ENCEBO-LLADA	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE, BONITO Y QUE-SO	POLLO ASADO CON LECHUGA TOMATE Y CE-BOLLA	MERLUZA AL HORNO CON TOMATE, PI-MIENTO CEBO-LLA Y PATATAS PANADERAS (ROTEÑA)	POTAJE DE ALU-BIAS ECOLÓGI-CAS	
Postre	FRUTA DE TEM-PORADA	FRUTA DE TEM-PORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEM-PORADA	FRUTA DE TEM-PORADA	
Pan	<b>Pan integral</b>					
Be-bida	<b>Agua</b>					
Infor-ma-ción nutri-cional	Valor energético	3983KJ/953 kcal	3649KJ/873 kcal	3540KJ/847 kcal	3423KJ/819kcal	3858KJ/923 kcal
	Grasas	28,5 g (27%)	34,9 g (35%)	29 g(30%)	29,9 g (33%)	29,5 g (28%)
	de las cuales saturadas	4 g	7 g	5g	4,75 g	5 g
	Hidratos de carbono	131,85 g (55%)	109,15 g (51%)	110,35 g (53%)	103,55 g(50%)	122,95 g (53%)
	de los cuales azúcares*	25,5 g	34 g	29,7 g	38 g	35 g
	Proteínas	37,1 g (15%)	33 g (15%)	30,9 g (15%)	28 g (14%)	34g (15%)
	Sal	5,5 g	6,7 g	5 g	5,5 g	4,8 g
*Azúcares (azúcares añadidos+azúcares intrínsecos de frutas y verduras+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 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**  
**SEMANA:**  
**FECHA: LUNES 19 de junio de 2017**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Espinacas con garbanzos de Escacena</b>		Guisado	 CONTIENE GLUTEN *			
Peso ración: 362g						
Peso (g)	Ingredientes		 GRANOS DE SÉSAMO *   DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
150	Espinaca, cruda					
60	Garbanzo, seco, crudo					
15	Pan blanco, de barra					
3	Ajo, crudo					
2	Vinagre					
10	Aceite de oliva, virgen					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
362	13,9	1,8	35,6	2,4	17	2,6



\*Gluten y granos de sésamo en el pan.

\*Vinagre.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Caella guisada encebollada</b>		Guisado	 PESCADO			
Peso ración: 184g						
Peso (g)	Ingredientes		 DIÓXIDO DE AZUFRE * Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener)</b>			
12	Aceite de oliva, virgen, extra					
20	Vino blanco, 11º					
30	Cebolla blanca, cruda					
75	Caella, congelada, cruda					
50	Fécula de maíz					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
356	12,6	1,9	45,5	1,5	11,8	2,1

\*Vino blanco, 11º.



FRUTA		PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos			
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)				
Mandarina		Tres unidades pequeñas (210 g)				
Manzana		Una unidad (200 g)				
Melocotón		Una unidad (250 g)				
Melón		Una tajada (200 g)				
Naranja		Una unidad (240 g)				
Pera		Una unidad (170 g)				
Piña		Una rodaja (200 g)				
Plátano		Una unidad (160 g)				
Sandía		Una tajada (175 g)				
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





PAN		PESO	Alérgenos			
PAN INTEGRAL		70g				
Valoración nutricional						
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77
			 CONTIENE GLUTEN   GRANOS DE SESAMO (puede contener)			

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azúcares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
953,25	131,85 (g)	25,5 (g)	37,1 (g)	28,5 (g)	4,0 (g)	5,5 (g)
	55 (%)	(%)	15 (%)	27 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Garbanzo, seco, crudo, categoría extra, El Campo de Tejada, Escacena del Campo (Huelva), peso neto 5Kg	De exquisito sabor y finura al paladar por la riqueza en potasio de los barros del Campo de Tejada	<b>NO CONTIENE ALÉRGICOS</b>
PAN INTEGRAL	Harina de trigo integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Aceite de oliva, virgen, extra, Molino de Montemayor, Alcabón (Toledo), 5L	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	<b>NO CONTIENE ALÉRGICOS</b>
Vino blanco, 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Caella, sin piel, congelada, cruda, país de origen: España, Hispafish 2000, SL, peso neto 12'90Kg	Capturado en el océano Atlántico sureste, FAO 47, con sedales y anzuelos, pesca extractiva	 PESCADO
Harina fina de maíz, Serhos, peso neto 2,5Kg	Almidón de maíz	<b>NO CONTIENE ALÉRGICOS</b>



**MENÚ SALUDABLE  
SEMANA:  
FECHA: MARTES 20 de junio 2017**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Pisto manchego con huevo duro</b>		Guisado, huevo cocido	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener trazas)</b>			
Peso ración: 270g						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Huevo de gallina, hervido duro					
30	Tomate, pelado y triturado, enlatado					
12	Aceite de oliva, virgen, extra					
50	Patata, cruda					
30	Calabacín, crudo					
20	Berenjena, cruda					
20	Pimiento verde, crudo					
30	Cebolla blanca, cruda					
10	Pimiento rojo, crudo					
50	Tomate maduro, crudo					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
257,5	17,9	3,4	15	6,7	9,5	2,5

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Macarrones integrales con tomate, bonito y queso</b>		Guisado	 CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 270g						
Peso (g)	Ingredientes					
20	Bonito, enlatado en aceite de oliva, escurrido					
60	Pasta alimenticia, integral, cruda					
80	Tomate, pelado y triturado, enlatado					
8	Queso rallado					
10	Aceite de oliva, virgen					
2	Sal yodada					
<b>Valoración nutricional</b>						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
380,3	15,2	3,3	44,9	5,9	15,8	3,4
			 HUEVOS			
			 PESCADO			
			 LÁCTEOS			






FRUTA		PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos			
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)				
Mandarina		Tres unidades pequeñas (210 g)				
Manzana		Una unidad (200 g)				
Melocotón		Una unidad (250 g)				
Melón		Una tajada (200 g)				
Naranja		Una unidad (240 g)				
Pera		Una unidad (170 g)				
Piña		Una rodaja (200 g)				
Plátano		Una unidad (160 g)				
Sandía		Una tajada (175 g)				
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

PAN		PESO	Alérgenos				
PAN INTEGRAL		70g	 CONTIENE GLUTEN   GRANOS DE SESAMO (puede contener)				
Valoración nutricional							
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)		Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	



VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
873,05	109,15 (g)	34 (g)	33 (g)	34,9 (g)	7 (g)	6,7 (g)
	51 (%)	(%)	14,7 (%)	35 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
TOMATE TRITURADO EXTRA / ESPAÑA	Tomate, sal y acidulante ácido cítrico	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Bonito del norte en aceite de oliva, Horeca, peso neto 900g	Bonito del norte en aceite de oliva	 PESCADO
PAN INTEGRAL	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Queso fundido rallado semigraso 30% M. G., makro, peso neto 1Kg	Queso, mantequilla, proteínas de leche, sales fundentes, conservante.	 LÁCTEOS
MACARRÓN FIBRA PASTA, HACENDADO, PAQUETE 500g	Sémola de trigo duro. 10% de salvado de trigo duro. Trazas de huevo	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
Aceite de oliva, virgen, extra, Molino de Montemayor, Alcabón (Toledo), 5L	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A, Jiménez Rosales S. L., peso de 53 a 63g	Huevo de gallina	 HUEVOS



**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA:**  
**FECHA: MIÉRCOLES 21 de junio 2017**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Guiso de patatas con choco</b>		Guisado	 MOLUSCOS   DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS   * CONTIENE GLUTEN  <b>(puede contener trazas)</b>			
Peso ración: 216g						
Peso (g)	Ingredientes					
10	Pimiento verde, crudo					
10	Tomate maduro, crudo					
30	Sepia, cruda					
20	Vino blanco, 11º					
100	Patata, cruda					
10	Aceite de oliva, virgen					
10	Zanahoria, cruda					
20	Cebolla blanca, cruda					
3	Ajo, crudo					
1	Pimienta, seca, molida					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
218,1	10,6	1,6	19,5	3,2	8,3	2,2





\*Vino blanco, 11º.

2º PLATO				Téc. Culinaria	Alérgenos						
<b>Pollo asado con lechuga, tomate y cebolla</b>				Pollo y patatas asados, verduras en crudo		DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	*		CONTIENE GLUTEN	<b>(puede contener trazas)</b>	
Peso ración: 345g											
Peso (g)	Ingredientes										
50	Lechuga, cruda										
1	Pimienta, seca, molida										
30	Cebolla blanca, cruda										
30	Vino blanco, 11º										
40	Fécula de maíz										
2	Ajo, crudo										
100	Pollo, muslo, sin piel, crudo										
10	Aceite de oliva, virgen extra										
80	Tomate maduro, crudo										
2	Sal yodada										
Valoración nutricional											
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)					
394	16,7	3,2	40,6	4,9	14,6	2,1					

FRUTA		PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos			
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)				
Mandarina		Tres unidades pequeñas (210 g)				
Manzana		Una unidad (200 g)				
Melocotón		Una unidad (250 g)				
Melón		Una tajada (200 g)				
Naranja		Una unidad (240 g)				
Pera		Una unidad (170 g)				
Piña		Una rodaja (200 g)				
Plátano		Una unidad (160 g)				
Sandía		Una tajada (175 g)				
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



PAN				PESO	Alérgenos		
PAN INTEGRAL				70g	 CONTIENE GLUTEN   GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)		
Valoración nutricional							
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)		Proteínas (g)	Sal (g)
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
847,35	110,35 (g)	29,7 (g)	30,9 (g)	29 (g)	5 (g)	5 (g)
	53 (%)	(%)	14 (%)	30 (%)	(%)	






ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Choco limpio, sin piel y sin vísceras higienizado, el mar, peso neto 6Kg	Sepia, agua, sal, estabilizante (E-331) y acidulante (E-330).	 MOLUSCOS
Vino blanco, 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Aceite de oliva, virgen, extra, Molino de Montemayor, Alcabón (Toledo), 5L	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Sazonador pimienta negra molida, Star Food, Origen: España, peso neto 810g	Pimienta negra y sal	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
MUSLO DE POLLO GR CONG	Pollo blanco	<b>NO CONTIENE ALERGENOS</b>
Harina fina de maíz, Serhos, peso neto 2,5Kg	Almidón de maíz	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
PAN INTEGRAL	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)



**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA:**  
**FECHA: JUEVES 22 de junio 2017**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</b>		Crudo	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener trazas)</b>			
Peso ración: 287g						
Peso (g)	Ingredientes					
120	Tomate maduro, crudo					
50	Lechuga, cruda					
50	Maíz, hervido, en lata					
50	Zanahoria, hervida, en lata					
10	Aceite de oliva, virgen, extra					
5	Vinagre					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
187	11,2	1,7	15,7	9,6	3,6	2,4



\*Vinagre.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
<b>Merluza al horno con tomate pimiento y cebolla con patatas panaderas (roteña)</b>		Asado	 PESCADO				
Peso ración: 514g							
Peso (g)	Ingredientes						
20	Vino blanco, 11º						 MOLUSCOS * (puede contener trazas)
90	Merluza, congelada, cruda						
15	Aceite de oliva, virgen						 CRUSTÁCEOS * (puede contener trazas)
120	Tomate maduro, crudo						
200	Patata, cruda						 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *
2	Ajo, crudo						
50	Cebolla blanca, cruda						 CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas)
15	Pimiento verde, crudo						
2	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
369	17,1	2,7	30,6	7,6	17,2	2,2	






\*Moluscos y/o crustáceos en la merluza (puede contener trazas).



\*Vino blanco, 11º.

FRUTA		PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos			
<b>Ciruelas</b>		<b>Dos unidades medianas (170 g)</b>				
<b>Mandarina</b>		<b>Tres unidades pequeñas (210 g)</b>				
<b>Manzana</b>		<b>Una unidad (200 g)</b>				
<b>Melocotón</b>		<b>Una unidad (250 g)</b>				
<b>Melón</b>		<b>Una tajada (200 g)</b>				
<b>Naranja</b>		<b>Una unidad (240 g)</b>				
<b>Pera</b>		<b>Una unidad (170 g)</b>				
<b>Piña</b>		<b>Una rodaja (200 g)</b>				
<b>Plátano</b>		<b>Una unidad (160 g)</b>				
<b>Sandía</b>		<b>Una tajada (175 g)</b>				
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





PAN		PESO	Alérgenos				
<b>PAN INTEGRAL</b>		70g	 CONTIENE GLUTEN   GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)				
Valoración nutricional							
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)		Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,7	

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
819,15	103,55 (g)	38 (g)	28 (g)	29,9 (g)	4,75 (g)	5,5 (g)
	50 (%)	(%)	13,8 (%)	32,8 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Maíz dulce en granos, Celorrio, producto de España, peso neto 2500g	Maíz, agua, azúcar y sal	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Rodajas de merluza del cabo, congeladas, con piel y con glaseo, el mar, origen: España, peso neto 6Kg.	Merluza	 PESCADO   MOLUSCOS (puede contener trazas)   CRUSTÁCEOS (puede contener trazas)
Vino blanco, 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS


<p>PAN INTEGRAL</p>	<p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	  <p>CONTIENE GLUTEN GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)</p>
<p>Zanahoria rallada, categoría primera, Star Food, producto de España, peso neto 2500g</p>	<p>Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300</p>	<p><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> (en la etiqueta no aparece el contenido de sulfitos)</p>
<p>Aceite de oliva, virgen, extra, Molino de Montemayor, Alcabón (Toledo), 5L</p>	<p>Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos</p>	<p><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>

**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA:**  
**FECHA: VIERNES 23 de junio 2017**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Salmorejo Cordobés con huevo duro</b>		<b>Crudo, triturado y el Huevo cocido</b>	 HUEVOS			
Peso ración: 310g						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN *   GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*   DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
180	Tomate maduro crudo					
30	Huevo gallina hervido duro					
5	Vinagre					
10	Aceite de Oliva Virgen Extra					
70	Pan blanco					
10	Pimiento verde crudo					
3	Ajo crudo					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de car- bono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
357	14,7	2,7	42,9	7,4	10,9	3,02



\*Gluten y granos de sésamo en el pan.

\*Vinagre.





2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Potaje de Alubias Ecológicas</b>		<b>Guisado</b>	 CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener)</b>			
Peso ración: 348g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Alubia blanca, seca, cruda					
50	Tomate maduro, crudo					
50	Pimiento verde, crudo					
50	Cebolla blanca, cruda					
12	Aceite de oliva, virgen					
5	Ajo, crudo					
1	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
321	13	2	26,8	6,1	15,5	1,03



FRUTA		PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos			
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)				
Mandarina		Tres unidades pequeñas (210 g)				
Manzana		Una unidad (200 g)				
Melocotón		Una unidad (250 g)				
Melón		Una tajada (200 g)				
Naranja		Una unidad (240 g)				
Pera		Una unidad (170 g)				
Piña		Una rodaja (200 g)				
Plátano		Una unidad (160 g)				
Sandía		Una tajada (175 g)				
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

PAN			PESO	Alérgenos		
PAN INTEGRAL			70g	 CONTIENE GLUTEN   GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)		
Valoración nutricional						
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
923,25	122,95 (g)	35 (g)	34 (g)	29,5 (g)	5 (g)	4,8 (g)
	53 (%)	(%)	14 (%)	28 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
PAN INTEGRAL	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Aceite de oliva, virgen, extra, Molino de Montemayor, Alcabón (Toledo), 5L	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Vinagre de vino blanco, Select Horca, 5L	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A, Jiménez Rosales S. L., peso de 53 a 63g	Huevo de gallina	 HUEVOS
Alubia blanca mediana, cultivo procedente de agricultura ecológica, Hortícola Sierra S.L., origen: España, peso neto 5Kg	Alubia blanca mediana	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>