


	Comedor Universitario Instituto de idiomas (Reina Mercedes)
	MENÚ SALUDABLE, Semana del 16/10/2017 al 20/10/2017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	ESPINACAS CON GARBANZOS DE ESCACENA	PISTO MANCHEGO CON HUEVO DURO	GUISO DE PATATAS CON CHOCO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ	SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO	
2º plato	CAELLA GUISADA ENCEBOLLADA	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE, BONITO Y QUESO	POLLO ASADO CON LECHUGA TOMATE Y CEBOLLA	MERLUZA AL HORNO CON TOMATE, PIMIENTO CEBOLLA Y PATATAS PANADERAS (ROTEÑA)	POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS	
Postre	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Pan	Pan integral					
Bebida	Agua					
Infor mació n nutric ional	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.
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
SEMANA: 1
FECHA: LUNES 16 de octubre de 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Espinacas con garbanzos de Escacena		Guisado	 CONTIENE GLUTEN *				
Peso ración: 362g							
Peso (g)	Ingredientes	 GRANOS DE SÉSAMO *					
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		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *					
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			
Caella guisada encebollada		Guisado	 PESCADO			
Peso ración: 184g						
Peso (g)	Ingredientes					
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


 DIÓXIDO DE AZUFRE *
 Y SULFITOS *






 CONTIENE
 GLUTEN
(puede contener)

*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	Azucares	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	NO CONTIENE ALÉRGENOS
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	NO CONTIENE ALÉRGENOS
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	NO CONTIENE ALÉRGENOS

**MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: MARTES 17 de octubre 2017**





1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Pisto manchego con huevo duro		Guisado, huevo cocido	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas)			
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				
Macarrones integrales con tomate, bonito y queso		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						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 HUEVOS  PESCADO  LÁCTEOS
380,3	15,2	3,3	44,9	5,9	15,8	3,4	




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
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: 1
FECHA: MIÉRCOLES 18 de octubre 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Guiso de patatas con choco		Guisado	 MOLUSCOS			
Peso ración: 216g						
Peso (g)	Ingredientes		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
10	Pimiento verde, crudo		 * CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas)			
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					
Pollo asado con lechuga, tomate y cebolla				Pollo y patatas asados, verduras en crudo		DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	*		CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas)	
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	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Sazonador pimienta negra molida, Star Food, Origen: España, peso neto 810g	Pimienta negra y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
MUSLO DE POLLO GR CONG	Pollo blanco	NO CONTIENE ALERGENOS
Harina fina de maíz, Serhos, peso neto 2,5Kg	Almidón de maíz	NO CONTIENE 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)

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: JUEVES 19 de octubre 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz		Crudo	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas)			
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				
Merluza al horno con tomate pimiento y cebolla con patatas panaderas (roteña)		Asado	 PESCADO				
Peso ración: 514g							
Peso (g)	Ingredientes						 MOLUSCOS * (puede contener trazas)  CRUSTÁCEOS * (puede contener trazas)  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas)
20	Vino blanco, 11º						
90	Merluza, congelada, cruda						
15	Aceite de oliva, virgen						
120	Tomate maduro, crudo						
200	Patata, cruda						
2	Ajo, crudo						
50	Cebolla blanca, cruda						
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			
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	0,7

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	NO CONTIENE ALÉRGENOS
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


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)
Zanahoria rallada, categoría primera, Star Food, producto de España, peso neto 2500g	Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300	NO CONTIENE ALÉRGENOS (en la etiqueta no aparece el contenido de 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	NO CONTIENE ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: VIERNES 20 de octubre 2017



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Salmorejo Cordobés con huevo duro		Crudo, triturado y el Huevo cocido	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN *  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
Peso ración: 310g						
Peso (g)	Ingredientes					
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 carbono (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			
Potaje de Alubias Ecológicas		Guisado	 <p>CONTIENE GLUTEN (puede contener)</p>			
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	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 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	NO CONTIENE ALÉRGENOS