	Comedor Universitario Instituto de idiomas (Reina Mercedes)
	MENÚ SALUDABLE, Semana del 08/01/2018 al 12/01/2018








	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO.	PISTO MANCHEGO CON HUEVO DURO	GUISO DE PATATAS CON CHOCO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ	ESPINACAS CON GARBANZOS DE ESCACENA	
2º plato	POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS	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)	CAELLA GUISADA ENCEBOLLADA	
Postre	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Pan	Pan integral					
Bebida	Agua					
Información nutricional	Valor energético	3858KJ/923 kcal.	3649KJ/873 kcal	3540KJ/847 kcal	3423KJ/819kcal	3983KJ/953 kcal
	Grasas	29,5 g (28%).	34,9 g (35%)	29 g(30%)	29,9 g (33%)	28,5 g (27%)
	de las cuales saturadas	5 g	7 g	5g	4,75 g	4 g
	Hidratos de carbono	122,95 g (53%)	109,15 g (51%)	110,35 g (53%)	103,55 g(50%)	.. 131,85 g (55%)
	de los cuales azúcares*	35 g.	34 g	29,7 g	38 g	25,5 g
	Proteínas	34g (15%).	33 g (15%)	30,9 g (15%)	28 g (14%)	37,1 g (15 %)
	Sal	4,8 g.	6,7 g	5 g	5,5 g	5,5 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 08 de enero de 2018							
1º PLATO		Téc. Culinaria			Alérgenos		
Salmorejo Cordobés con huevo duro		Crudo, triturado y el Huevo cocido			 CACAHUETOS DE AZÚCAR Y SALITROS *		
Peso ración: 310g							
Peso (g)	Ingredientes						
180	Tomate maduro crudo						  CONTIENE GLUTEN * GRANOS DE SÉSAMO *
30	Huevo gallina hervido duro						  HUEVOS * LÁCTEOS
5	Vinagre						  FRUTOS DE CÁSCARA * SOJA *
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 *</p> <p>(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		
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	 GRANOS DE CEREALES *(puede contener)




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.	  (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 Horca, 5L	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 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



<p>BOLLO CANDEAL PANPORTILLO S.L</p>	<p>Harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300</p>	<p> CONTIENE GLUTEN</p> <p> GRANOS DE SEMENOS *(puede contener)</p> <p> HUEVOS *(puede contener)</p> <p> LÁCTEOS *(puede contener)</p> <p> FRUTOS DE CÁSCARA *(puede contener)</p> <p> SOJA *(puede contener)</p> <p>*puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.</p>
---	---	---

**MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: MARTES 9 de enero 2018**








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)	 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 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	Azúcares	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 SEMILLA (puede contener)
PREPARADOS LÁCTEOS ESPECIAL GRATINAR GAMA RALLADOS. Productos lácteos Juan Martínez S.L. Pola de Siero - Asturias	Grasa vegetal (palma), agua, almidón modificado, queso, lactosuero, estabilizante (E331), sal, conservador (E202), colorante (E160b) y almidón de patata.	 LÁCTEOS  HUEVOS
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

<p>Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A, Jiménez Rosales S. L., peso de 53 a 63g</p>	<p>Huevo de gallina</p>	 <p>HUEVOS</p>
---	-------------------------	---



MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: MIÉRCOLES 10 de enero 2018

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 CEREALES (puede contener)			
Valoración nutricional						
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)		Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (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 CEREALES (puede contener)

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 1
FECHA: JUEVES 11 de enero 2018

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						
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						 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas)
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 SEBANDO (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	Azucres	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  MOLLUSCOS (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.	  (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 12 de enero 2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Espinacas con garbanzos de Escacena		Guisado	 CONTIENE GLUTEN *				
Peso ración: 362g							
Peso (g)	Ingredientes						
150	Espinaca, cruda						
60	Garbanzo, seco, crudo		 GRANOS DE LEGUMINOSE *				
15	Pan blanco, de barra						
3	Ajo, crudo						
2	Vinagre		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *				
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 *(puede contener)



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						 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *
20	Vino blanco, 11º						
30	Cebolla blanca, cruda						 CONTIENE GLUTEN (puede contener)
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	

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		
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	
							 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	NO CONTIENE ALÉRGENOS
PAN INTEGRAL	Harina de trigo integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	  <p>CONTIENE GLUTEN GRANOS DE SOJA (puede contener)</p>
Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 <p>E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
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

<p>PAN BLANCO BOLLO CANDEAL 125 GR. Pan Portillo 41007 Sevilla</p>	<p>Harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SEBARRA *(puede contener)  HUEVOS *(puede contener)  LACTEOS *(puede contener)  FRUTOS DE CÁSCARA *(puede contener)  SOJA *(puede contener) <p>*puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.</p>
<p>Vino blanco, 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L</p>	<p>Vino blanco. Contiene sulfitos.</p>	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
<p>Caella, sin piel, congelada, cruda, país de origen: España, Hispafish 2000, SL, peso neto 12'90Kg</p>	<p>Capturado en el océano Atlántico sureste, FAO 47, con sedales y anzuelos, pesca extractiva</p>	 PESCADO
<p>Harina fina de maíz, Serhos, peso neto 2,5Kg</p>	<p>Almidón de maíz</p>	<p>NO CONTIENE ALÉRGICOS</p>



NOSDO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Bienestar Social y Empleo
Dirección General de Acción Social
Servicio de Salud

