



Comedor Comedor Universitario  
Instituto de idiomas  
(Reina Mercedes)



**MENÚ SALUDABLE, Semana del 12/03/2018 al 16/03/2018**

|   | LUNES   | MARTES                                   | MIÉRCOLES                         | JUEVES                              | VIERNES                        |                   |
|---|---|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------|
| 1º plato  | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAIZ | ESPIRALES CON VINAGRETA DE ALBAHACA      | SALMOREJO CORDOBES CON HUEVO DURO | CREMA DE CALABACINES                | ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL     |                   |
| 2º plato  | POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON CALABACINES | LOMO A LA MONTANESA CON LECHUGA Y TOMATE | GUISO DE HABAS CON CHOCOS         | MERLUZA AL HORNO CON PATATAS ASADAS | TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA |                   |
| 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                              | 3428KJ/823kcal                           | 3653KJ/880 kcal                   | 3394KJ/817,3 kcal                   | 3453KJ/810,3 kcal              | 3666KJ/865,3 kcal |
|   | Grasas  | 28,5 g (31,1%)                           | 30 g (30,7%)                      | 29 g (32%)                          | 28,7 g (32%)                   | 31,1 g (32,3%)    |
|   | de las cuales saturadas                       | 4,3g                                     | 6 g                               | 4,9 g                               | 4,4 g                          | 5,6 g             |
|   | Hidratos de carbono                           | 104 g (50,5 %)                           | 108 g (50%)                       | 102 g (50%)                         | 101g (50%)                     | 120,7 g (56%)     |
|   | de los cuales azúcares*                       | 39 gr                                    | 26,6 g                            | 28,2 g                              | 28,7 g                         | 30 g              |
|   | Proteínas                                     | 27,6 g (13,41 %)                         | 36,7 g (16%)                      | 30,8 g (15%)                        | 30,3 g (15%)                   | 21,5 g (10 %)     |
|   | Sal   | 5 g                                      | 5 g                               | 6 g                                 | 4,97 g                         | 3,1 g             |
| * A z ú c a r e s (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:

**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 4**  
**FECHA: LUNES 12 de marzo 2018**







| 1º PLATO   |                                 | Téc. Culinaria       | Alérgenos   |              |               |         |
|--|---------------------------------|----------------------|---|--------------|---------------|---------|
| <b>Potaje de Lentejas ecológicas con Calabacines</b> |                                 | <b>Guisado</b>       | <br>*puede contener trazas<br><br><br>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS |              |               |         |
| Peso ración: 515 g                                   |                                 |                      |   |              |               |         |
| Peso (g)   | ingredientes                    |                      |   |              |               |         |
| 1  | Pimentón en Polvo               |                      |   |              |               |         |
| 60   | Zanahoria Cruda                 |                      |   |              |               |         |
| 50   | Lenteja ecológicas seca y cruda |                      |   |              |               |         |
| 50   | Tomate maduro crudo             |                      |   |              |               |         |
| 60   | Calabacín crudo                 |                      |   |              |               |         |
| 20   | Pimiento verde crudo            |                      |   |              |               |         |
| 12   | Aceite de Oliva Virgen extra    |                      |   |              |               |         |
| 5  | Ajo crudo                       |                      |   |              |               |         |
| 75   | Patata, cruda                   |                      |   |              |               |         |
| 80   | Cebolla                         |                      |   |              |               |         |
| 2  | Sal yodada                      |                      |   |              |               |         |
| Valoración nutricional                               |                                 |                      |   |              |               |         |
| Energía (KJ/kcal)                                    | Grasas (g)                      | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g)   | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 385  | 13,7                            | 2,1                  | 41,5  | 11,7         | 16,3          | 2,1     |

\*contiene metabisulfitos de la patata

| 2º PLATO   |                              | Téc. Culinaria       | Alérgenos   |              |               |         |
|--|------------------------------|----------------------|---|--------------|---------------|---------|
| <b>Ensalada de lechuga y tomate con remolacha y maíz</b> |                              | <b>Crudo</b>         | <br>*puede contener trazas |              |               |         |
| Peso ración: 249g  |                              |                      |   |              |               |         |
| Peso (g)   | Ingredientes                 |                      |   |              |               |         |
| 100  | Lechuga, cruda               |                      |   |              |               |         |
| 50   | Tomate, crudo                |                      |   |              |               |         |
| 40   | Remolacha, en conserva       |                      |   |              |               |         |
| 40   | Maíz, en conserva            |                      |   |              |               |         |
| 12   | 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) |
| 203  | 13,2                         | 2                    | 15,1  | 10,1         | 3,8           | 2,3     |

\*vinagre

| 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)             |                         |              |               |         |
| <b>Valoración nutricional</b> |            |                                |                         |              |               |         |
| 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 |            |                      |                         |              |               |         | <br>CONTIENE GLUTEN  |
| Energía (KJ/kcal)      | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | <br>GRANOS DE SÉSAMO *   |
| 160,3                  | 1,3        | 0,23                 | 30,9                    | 2,1          | 6,3           | 0,77    | <br>HUEVOS<br><br>LÁCTEOS *              |
|                        |            |                      |                         |              |               |         | <br>FRUTOS DE CÁSCARA *<br><br>SOJA * |
|                        |            |                      |                         |              |               |         | <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.<br/>*puede contener</p>  |

| <b>VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ</b> |                                    |                 |                  |                |                          |            |
|---|------------------------------------|-----------------|------------------|----------------|--------------------------|------------|
| <b>Energía</b><br>(Kcal)                      | <b>Hidratos de Carbono Totales</b> | <b>Azucares</b> | <b>Proteínas</b> | <b>Lípidos</b> | <b>Lípidos saturadas</b> | <b>Sal</b> |
| 823   | 104 (g)                            | 39 (g)          | 27,6 (g)         | 28,5 (g)       | 4,3 (g)                  | 5 (g)      |
|   | 50,5 (%)                           | (%)             | 13,41 (%)        | 31,1 (%)       | (%)                      |            |

| <b>ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA</b> |   |                              |
|---|---|------------------------------|
| <b>Alimento</b>                         | <b>Ingredientes</b>   | <b>Alérgenos</b>             |
| Pimentón dulce,                         | Espicias naturales  | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> |
| Lenteja pardina.                        | Lenteja pardina   | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> |
| Aceite de oliva, virgen, extra.         | Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> |

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| Pan integral     | Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300. |  <p>también puede contener trazas de<br/>*puede contener</p> |
| Remolacha cocida | remolacha, agua, vinagre azúcar, sal.   | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |
| Patata           | patata  |    |

| MENÚ SALUDABLE<br>SEMANA: 4<br>FECHA: MARTES 13 de marzo 2018 |                              |                      |  |              |   |         |  |
|---|------------------------------|----------------------|--|--------------|---|---------|--|
| 1º PLATO  |                              |                      | Téc. Culinaria                             |              | Alérgenos   |         |  |
| <b>Espirales con Vinagreta de Albahaca</b>                    |                              |                      | <b>Pasta cocida,<br/>verduras en crudo</b> |              | <br>GLUTEN |         |  |
| Peso ración: 179 g  |                              |                      |  |              |   |         |  |
| Peso (g)  | Ingredientes                 |                      |  |              |   |         |  |
| 5   | Vinagre                      |                      |  |              |   |         | <br>HUEVOS<br>(puede contener)*             |
| 10  | Zanahoria, hervida, en lata  |                      |  |              |   |         |  |
| 10  | Maíz, hervido, en lata       |                      |  |              |   |         |  |
| 70  | Pasta alimenticia cruda      |                      |  |              |   |         | <br>E-X<br>ÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS<br>* |
| 10  | Aceite de Oliva Virgen Extra |                      |  |              |   |         |  |
| 2   | Sal yodada                   |                      |  |              |   |         |  |
| 2   | Albahaca                     |                      |  |              |   |         |  |
| Valoración nutricional  |                              |                      |  |              |   |         |  |
| Energía (KJ/kcal)   | Grasas (g)                   | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g)                    | Azúcares (g) | Proteínas (g)   | Sal (g) |  |









|     |      |     |    |     |     |      |  |
|-----|------|-----|----|-----|-----|------|--|
| 355 | 11,3 | 1,6 | 52 | 2,9 | 9,2 | 2,11 |  |
|-----|------|-----|----|-----|-----|------|--|

\*Gluten y huevo en la pasta. \*Vinagre.









| 2º PLATO  |                              | Téc. Culinaria                   | Alérgenos  |              |               |         |                |
|---|------------------------------|----------------------------------|--|--------------|---------------|---------|----------------|
| <b>Lomo a la montañesa con Lechuga y Tomate</b> |                              | Asado, lechuga y tomate en crudo | <br>*   |              |               |         |                |
| Peso ración: 325 g                              |                              |                                  |  |              |               |         |                |
| Peso (g)  | Ingredientes                 |                                  |  |              |               |         |                |
| 12  | Aceite de Oliva Virgen Extra |                                  |         |              |               |         |                |
| 80  | Cerdo, lomo, crudo           |                                  |  |              |               |         |                |
| 100   | Tomate maduro, crudo         |                                  | *puede contener trazas   |              |               |         |                |
| 20  | Judía verde, cruda           |                                  |  |              |               |         |                |
| 10  | Cebolla blanca, cruda        |                                  |         |              |               |         |                |
| 10  | Zanahoria, cruda             |                                  |  |              |               |         |                |
| 10  | Pimiento verde, crudo        |                                  |  |              |               |         |                |
| 10  | Guisante, congelado, crudo   |                                  | <br>* |              |               |         |                |
| 10  | Vino Blanco, 11º             |                                  |       |              |               |         |                |
| 5   | Ajo                          |                                  |  |              |               |         |                |
| 2   | Tomillo                      |                                  | <br>* |              |               |         |                |
| 2   | Laurel                       |                                  |  |              |               |         |                |
| 2   | Pimentón dulce               |                                  |  |              |               |         |                |
| 50  | Lechuga, cruda               |                                  | <br>* |              |               |         |                |
| 2   | Sal yodada                   |                                  |  |              |               |         |                |
| Valoración nutricional                          |                              |                                  |  |              |               |         |                |
| Energía (KJ/kcal)                               | Grasas (g)                   | Grasas saturadas (g)             | Hidratos de carbono (g)  | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | Puede contener |
| 290   | 17                           | 3,9                              | 9,2  | 6,6          | 20,2          | 2,1     |                |



\*vino blanco, 11 °

| 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 |            |                      |                         |              |               |         | <br>CONTIENE GLUTEN       |
| Energía (KJ/kcal)      | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | <br>GRANOS DE SésAMO *    |
| 160,3                  | 1,3        | 0,23                 | 30,9                    | 2,1          | 6,3           | 0,77    | <br>HUEVOS                |
|                        |            |                      |                         |              |               |         | <br>LÁCTEOS *            |
|                        |            |                      |                         |              |               |         | <br>FRUTOS DE CÁSCARA * |
|                        |            |                      |                         |              |               |         | <br>SOJA *              |
|                        |            |                      |                         |              |               |         | también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.<br>*puede contener                                     |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ |                                      |              |               |         |                              |       |
|--|--------------------------------------|--------------|---------------|---------|------------------------------|-------|
| Energía<br>(Kcal)                      | Hidratos<br>de<br>Carbono<br>Totales | Azucar<br>es | Proteín<br>as | Lípidos | Lípido<br>s<br>saturad<br>as | Sal   |
| 880                                    | 108 (g)                              | 26,6 (g)     | 36,7 (g)      | 30 (g)  | 6 (g)                        | 5 (g) |
|  | 50 (%)                               | (%)          | 16 (%)        | 30 (%)  | (%)                          |       |

| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA          |   |  |
|---|---|--|
| Alimento                                  | Ingredientes  | Alérgenos  |
| Aceite de oliva, virgen, extra.           | Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos       | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |
| Guisante común c ind generica 4 x 2,5 kg  | Guisante  | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |
| Pan integral 70G                          | Harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300. |   *<br> <br>* *<br> *  *<br>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.<br>* puede contener |
| Pasta alimenticia espirales con vegetales | Trigo duro, 4% tomate en polvo deshidratado y 2% espinaca en polvo deshidratada.  |     |
| Maíz dulce                                | Maíz en granos, agua, azúcar y sal  | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Vinagre blanco          | Vinagre de vino blanco y antioxidante E-220   |  |
| Vino blanco 11° 1 Litro | Vino elaborado con uvas blancas 100%, ácido cítrico <1 g/l, anhídrido sulfuroso <210 mg/l, ácido ascórbico <100mg/l |  |
| Zanahoria rallada       | Zanahoria (62%), agua (35.8%), sal (0.42%), vinagre (0.38) y acidulante E-330 (0.03%)                               | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |





**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 4**  
**FECHA: MIÉRCOLES 14 de marzo 2018**

| 1º PLATO                                 |                              | Téc. Culinaria                                    | Alérgenos   |              |               |         |   |
|--|------------------------------|---|---|--------------|---------------|---------|---|
| <b>Salmorejo Cordobés con huevo duro</b> |                              | <b>Crudo, triturado<br/>y el Huevo<br/>cocido</b> | <br>CONTIENE GLÚTEN Y HUEVOS *   |              |               |         |   |
| Peso ración: 293g                        |                              |   |   |              |               |         |   |
| Peso (g)                                 | Ingredientes                 |   |  <br>CONTIENE GLÚTEN GRANOS DE SÉSAMO * |              |               |         |   |
| 180                                      | Tomate maduro crudo          |   |   |              |               |         |   |
| 30                                       | Huevo gallina hervido duro   |   |   |              |               |         |   |
| 5  | Vinagre                      |   |   |              |               |         |   |
| 10                                       | Aceite de Oliva Virgen Extra |   |   |              |               |         |   |
| 70                                       | Pan blanco                   |   |   |              |               |         |   |
| 10                                       | Pimiento rojo crudo          |   |   |              |               |         |   |
| 3  | Ajo crudo                    |   |   |              |               |         |   |
| 2  | Sal yodada                   |   |  <br>HUEVOS LÁCTEOS *                   |              |               |         |   |
| <b>Valoración nutricional</b>            |                              |   |  <br>FRUTOS DE CÁSCARA * SOJA *     |              |               |         |   |
| Energía (KJ/kcal)                        | Grasas (g)                   | Grasas saturadas (g)                              | Hidratos de carbono (g)   | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | *(puede contener)<br>*puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. |
| 357                                      | 14,7                         | 2,7   | 42,9  | 7,4          | 10,9          | 2,8     |   |

\*contiene gluten procedente del pan

\*vinagre









| 2º PLATO                        |                                | Téc. Culinaria          | Alérgenos  |                 |                  |            |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--|-----------------|------------------|------------|
| <b>Guiso de habas con choco</b> |                                | Guisado                 | <br>*         |                 |                  |            |
| Peso ración: 206g               |                                |                         |  |                 |                  |            |
| Peso (g)                        | Ingredientes                   |                         |  |                 |                  |            |
| 200                             | Haba fresca                    |                         | <br>MOLLUSCOS |                 |                  |            |
| 3                               | Ajo, crudo                     |                         |  |                 |                  |            |
| 50                              | Cebolla blanca, cruda          |                         | * (puede contener)   |                 |                  |            |
| 12                              | Aceite de oliva, virgen, extra |                         |  |                 |                  |            |
| 10                              | Vino blanco, 11º               |                         | <br>MOSTAZA   |                 |                  |            |
| 40                              | Sepia, cruda                   |                         | * (puede contener)   |                 |                  |            |
| 10                              | Pan blanco                     |                         |  |                 |                  |            |
| 10                              | Tomate maduro, crudo           |                         |  |                 |                  |            |
| 2                               | Colorante alimenticio          |                         |  |                 |                  |            |
| 2                               | Cilantro                       |                         |  |                 |                  |            |
| 2                               | Comino                         |                         |  |                 |                  |            |
| 2                               | Sal yodada                     |                         | <br>APIO *  |                 |                  |            |
| Valoración nutricional          |                                |                         |  |                 |                  |            |
| Energía<br>(KJ/kcal)            | Grasas<br>(g)                  | Grasas saturadas<br>(g) | Hidratos de carbono<br>(g)   | Azúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |



|     |      |     |      |     |      |     |  |
|-----|------|-----|------|-----|------|-----|--|
|     |      |     |      |     |      |     |  |
| 225 | 12,8 | 1,9 | 12,2 | 3,7 | 11,9 | 2,4 |  |

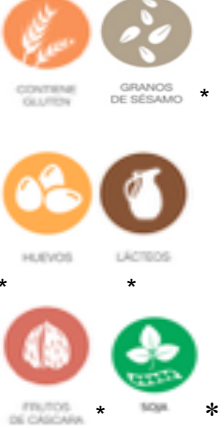
\*vino blanco

| 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>             |                             |                                |                     |                      |                |
| <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> |
| <b>313/75</b>                 | <b>0.3</b>                            | <b>0</b>                    | <b>16</b>                      | <b>15</b>           | <b>1</b>             | <b>0</b>       |

| PAN                       |               |                            |                               | PES<br>O        | Alérgenos   |            |  |
|---------------------------|---------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------|---|------------|--|
| PAN<br>INTEGRAL           |               |                            |                               | 70g             | <br>CONTIENE<br>GLUTEN |            |  |
| Valoración<br>nutricional |               |                            |                               |                 |   |            | <br>GRANOS<br>DE SÉSAMO *   |
| Energía<br>(KJ/kcal)      | Grasas<br>(g) | Grasas<br>saturadas<br>(g) | Hidratos<br>de carbono<br>(g) | Azúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g)  | Sal<br>(g) |  |
| 160,3                     | 1,3           | 0,23                       | 30,9                          | 2,1             | 6,3   | 0,77       | <br>HUEVOS<br><br><br>LÁCTEOS *<br><br><br>FRUTOS<br>DE CÁSCARA *<br><br><br>SOJA * |
|                           |               |                            |                               |                 |   |            | también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.<br>*puede contener   |

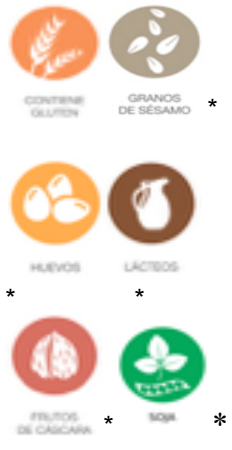

| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ |                                      |          |           |         |                      |       |
|--|--------------------------------------|----------|-----------|---------|----------------------|-------|
| Energía<br>(Kcal)                      | Hidratos<br>de<br>Carbono<br>Totales | Azúcares | Proteínas | Lípidos | Lípidos<br>saturadas | Sal   |
| 817,3                                  | 102 (g)                              | 28,2 (g) | 30,8 (g)  | 29 (g)  | 4,9<br>(g)           | 6 (g) |
|  | 50 (%)                               | (%)      | 15 (%)    | 32 (%)  | (%)                  |       |




| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA                           |   |  |
|--|---|--|
| Alimento   | Ingredientes  | Alérgenos  |
| Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A. | Huevo de gallina  | <br>HUEVOS                          |
| Vinagre de vino blanco.                                    | Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220).<br>Contiene sulfitos.   | <br>DIÓXIDO DE AZUFRE<br>Y SULFITOS |
| Aceite de oliva, virgen, extra.                            | Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |



|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Pan integral 70g</p>                | <p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p> |  <p>CONTIENE GLUTEN *<br/> GRANOS DE SESAMO *<br/> HUEVOS *<br/> LÁCTEOS *<br/> FRUTOS DE CÁSCARA *<br/> SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.<br/> * puede contener</p> |
| <p>Sazonador pimienta negra molida</p> | <p>Pimienta negra y sal</p>  | <p><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>Colorante alimenticio</p>   |  |  <p>APIO</p> <p>(puede contener trazas)</p>  <p>MOSTAZA</p> <p>(puede contener trazas)</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO</p> <p>(puede contener trazas)</p> |
| <p>Choco<br/>limpio, sin<br/>piel y sin ví<br/>sceras<br/>higienizado,<br/>el mar, peso<br/>neto 6Kg</p> | <p>Sepia, agua, sal,<br/>estabilizante (E-331) y<br/>acidulante (E-330).</p> |  <p>MOLUSCOS</p>   |



|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| <p>pan blanco</p> | <p>harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E170, estabilizante E412, antioxidante E300</p> |  <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.<br/>*puede contener</p> |
| <p>cilantro</p>   |  |  <p>* puede contener</p>   |

|        |  |   |
|--------|--|---|
| comino |  |  <p data-bbox="1117 571 1181 593">APIO *</p>  <p data-bbox="1093 817 1204 840">MOSTAZA *</p>  <p data-bbox="1077 1086 1220 1153">GRANOS DE SÉSAMO *</p> <p data-bbox="1061 1187 1252 1220"><b>*puede contener</b></p> |
|--------|--|---|

| MENÚ SALUDABLE<br>SEMANA: 4<br>FECHA: JUEVES 15 de marzo 2018 |                              |                      |                         |   |                       |         |
|---|------------------------------|----------------------|-------------------------|---|-----------------------|---------|
| 1º PLATO  |                              |                      | Téc. Culinaria          | Alérgenos   |                       |         |
| Crema de Calabacines  |                              |                      | Guisado y Triturado     | <br>CONTIENE GLUTEN<br><br>puede contener trazas<br><br><br>E-X<br>DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS | Peso ración:<br>305 g |         |
| Peso (g)  | Ingredientes                 |                      |                         |   |                       |         |
| 50  | Cebolla cruda                |                      |                         |   |                       |         |
| 90  | Patata cruda                 |                      |                         |   |                       |         |
| 1   | Pimienta seca molida         |                      |                         |   |                       |         |
| 30  | Puerro crudo                 |                      |                         |   |                       |         |
| 120   | Calabacín crudo              |                      |                         |   |                       |         |
| 12  | Aceite de Oliva Virgen Extra |                      |                         |   |                       |         |
| 2   | Sal yodada                   |                      |                         |   |                       |         |
| Valoración nutricional  |                              |                      |                         |   |                       |         |
| Energía (KJ/kcal)   | Grasas (g)                   | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g)  | Proteínas (g)         | Sal (g) |
| 210   | 12,8                         | 1,9                  | 16,4                    | 6,1   | 4,9                   | 2       |







\*metabisulfitos de la patata

| 2º PLATO                                   |                           | Téc. Culinaria       | Alérgenos   |              |               |         |  |
|--|---------------------------|----------------------|---|--------------|---------------|---------|--|
| <b>Merluza al Horno con Patatas Asadas</b> |                           | <b>Horneado</b>      | <br>PESCADO    |              |               |         |  |
| Peso ración:<br>425 g                      |                           |                      |   |              |               |         |  |
| Peso (g)                                   | Ingredientes              |                      |   |              |               |         |  |
| 60   | Cebolla cruda             |                      | <br>MOLUSCOS   |              |               |         |  |
| 12   | Aceite de Oliva Virgen    |                      |   |              |               |         |  |
| 30   | Pimiento rojo crudo       |                      |   |              |               |         |  |
| 5  | Ajo crudo                 |                      | *<br>(puede contener trazas)  |              |               |         |  |
| 1  | Pimienta seca molida      |                      |   |              |               |         |  |
| 100  | Merluza, congelada, cruda |                      | <br>CRUSTÁCEOS |              |               |         |  |
| 200  | Patata cruda              |                      |   |              |               |         |  |
| 5  | Harina fina de maíz.      |                      |   |              |               |         |  |
| 10   | Vino blanco, 11º          |                      | *<br>(puede contener trazas)  |              |               |         |  |
| 2  | Sal yodada                |                      |   |              |               |         |  |
| Valoración nutricional                     |                           |                      |   |              |               |         |  |
| Energía (KJ/kcal)                          | Grasas (g)                | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g)   | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | <br>DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS                    |
| 365  | 14,3                      | 2,3                  | 37  | 5,5          | 18,1          | 2,2     | <br>CONTIENE GLUTEN<br><b>puede contener trazas</b> |




\*vino blanco, 11º

\*metabisulfitos de la patata

| 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<br> GRANOS DE SÉSAMO * |            |  |
| Valoración nutricional |               |                         |                            |                 |   |            |  |
| Energía<br>(KJ/kcal)   | Grasas<br>(g) | Grasas saturadas<br>(g) | Hidratos de carbono<br>(g) | Azúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g)  | Sal<br>(g) |  |
| 160,3                  | 1,3           | 0,23                    | 30,9                       | 2,1             | 6,3   | 0,77       |  HUEVOS<br> LÁCTEOS *<br> FRUTOS DE CÁSCARA *<br> SOJA * |
|                        |               |                         |                            |                 |   |            | también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.<br>*puede contener   |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ |                                      |          |           |          |                      |             |
|--|--------------------------------------|----------|-----------|----------|----------------------|-------------|
| Energía<br>(Kcal)                      | Hidratos<br>de<br>Carbono<br>Totales | Azucres  | Proteínas | Lípidos  | Lípidos<br>saturadas | Sal         |
| 810,3                                  | 101 (g)                              | 28,7 (g) | 30,3 (g)  | 28,7 (g) | 4,4<br>(g)           | 4,97<br>(g) |
|  | 50 (%)                               | (%)      | 15 (%)    | 32 (%)   | (%)                  |             |



| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA   |   |  |
|--|---|--|
| Alimento   | Ingredientes  | Alérgenos  |
| Sazonador pimienta negra molida  | Pimienta negra y sal  | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |
| Aceite de oliva, virgen, extra   | Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |
| Vino blanco 11°.   | Vino blanco. Contiene sulfitos.   |  <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>   |
| Rodajas de merluza del cabo, congeladas, con piel y con glaseo, el mar, origen: España | Merluza   |  <p>PESCADO</p><br> <p>MOLUSCOS</p> <p>(puede contener trazas)</p><br> <p>CRUSTÁCEOS</p> <p>(puede contener trazas)</p> |









|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| Pan integral 70G    | Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300. |  <br> <br> <br><p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.<br/>*puede contener</p> |
| Harina fina de maíz | Almidón de maíz   | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>   |
| Patata              | patata  | <br><p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS.</p>  |

| MENÚ SALUDABLE<br>SEMANA: 4<br>FECHA: VIERNES 16 de marzo 2018 |                                 |                      |                         |                        |  |  |
|--|---------------------------------|----------------------|-------------------------|------------------------|--|--|
| 1º PLATO   |                                 |                      |                         | Téc. Culinaria         | Alérgenos  |  |
| <b>Ensalada de arroz integral</b>                              |                                 |                      |                         | <b>Hervido y crudo</b> | <br>DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS<br>* | <br>puede contener trazas |
| Peso ración:<br>398g   |                                 |                      |                         |                        |  |  |
| Peso (g)   | Ingredientes                    |                      |                         |                        |  |  |
| 80   | Arroz integral, crudo           |                      |                         |                        |  |  |
| 30   | Zanahoria, hervida, en lata     |                      |                         |                        |  |  |
| 20   | Maíz, hervido, en lata          |                      |                         |                        |  |  |
| 20   | Pimiento rojo, hervido, en lata |                      |                         |                        |  |  |
| 50   | Tomate, crudo                   |                      |                         |                        |  |  |
| 20   | Cebolleta                       |                      |                         |                        |  |  |
| 12   | Aceite de oliva, virgen, extra  |                      |                         |                        |  |  |
| 1  | Sal yodada                      |                      |                         |                        |  |  |
| 5  | Vinagre                         |                      |                         |                        |  |  |
| Valoración nutricional   |                                 |                      |                         |                        |  |  |
| Energía (KJ/kcal)  | Grasas (g)                      | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g)           | Proteínas (g)  | Sal (g)  |
| 439  | 14,3                            | 2,4                  | 63,1                    | 7,2                    | 7,6  | 2,3  |



\*vinagre

| 2º PLATO                              |                                | Téc. Culinaria          | Alérgenos  |                 |                  |            |
|---------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--|-----------------|------------------|------------|
| <b>Tortilla francesa con ensalada</b> |                                | cuajado , crudo         | <br><br><small>ALÉRGENOS</small> |                 |                  |            |
| Peso ración: 227 g                    |                                |                         |  |                 |                  |            |
| Peso (g)                              | Ingredientes                   |                         |  |                 |                  |            |
| 45                                    | huevo de gallina entero, crudo |                         |  |                 |                  |            |
| 50                                    | lechuga cruda                  |                         |  |                 |                  |            |
| 70                                    | cebolla blanca cruda           |                         |  |                 |                  |            |
| 10                                    | Aceite de oliva, virgen, extra |                         |  |                 |                  |            |
| 50                                    | Tomate maduro crudo            |                         |  |                 |                  |            |
| 2                                     | Sal yodada                     |                         |  |                 |                  |            |
| Valoración nutricional                |                                |                         |  |                 |                  |            |
| Energía<br>(KJ/kcal)                  | Grasas<br>(g)                  | Grasas saturadas<br>(g) | Hidratos de carbono<br>(g)   | Azúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) |
| 191                                   | 15,2                           | 2,9                     | 5,8  | 5,7             | 6,6              | 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             |                  |            |  |
| Valoración nutricional |               |                         |                            |                 |                  |            | <br>CONTIENE GLUTEN       |
| Energía<br>(KJ/kcal)   | Grasas<br>(g) | Grasas saturadas<br>(g) | Hidratos de carbono<br>(g) | Azúcares<br>(g) | Proteínas<br>(g) | Sal<br>(g) | <br>GRANOS DE SÉSAMO *    |
| 160,3                  | 1,3           | 0,23                    | 30,9                       | 2,1             | 6,3              | 0,77       | <br>HUEVOS                |
|                        |               |                         |                            |                 |                  |            | <br>LÁCTEOS *            |
|                        |               |                         |                            |                 |                  |            | <br>FRUTOS DE CÁSCARA * |
|                        |               |                         |                            |                 |                  |            | <br>SOJA *              |
|                        |               |                         |                            |                 |                  |            | también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.<br>*puede contener                                     |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ |                                   |          |           |             |                      |            |
|--|-----------------------------------|----------|-----------|-------------|----------------------|------------|
| Energía<br>(Kcal)                      | Hidratos<br>de Carbono<br>Totales | Azucares | Proteínas | Lípidos     | Lípidos<br>saturadas | Sal        |
| 865,3                                  | 120,7 (g)                         | 30 (g)   | 21,5 (g)  | 31,1 (g)    | 5,6<br>(g)           | 3,1<br>(g) |
|  | 56 (%)                            | (%)      | 10 (%)    | 32,3<br>(%) | (%)                  |            |

| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA |   |   |
|----------------------------------|---|---|
| Alimento                         | Ingredientes  | Alérgenos   |
| Aceite de oliva, virgen, extra.  | Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos       | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>  |
| PAN INTEGRAL70G                  | Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300. |  <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.<br/>*puede contener</p> |
| VINAGRE BLANCO                   | Vinagre de vino blanco y antioxidante E-220   |    |
| MAÍZ DULCE                       | Maíz en granos, agua, azúcar y sal  | <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| ZANAHORIA RALLADA                         | Zanahoria (62%),<br>agua<br>(35.8%), sal<br>(0.42%),<br>vinagre<br>(0.38) y<br>acidulante<br>E-330<br>(0.03%)  | <b>NO CONTIENE<br/>ALÉRGENOS</b>  |
| PIMIENTO ROJO EN DADOS                    | Pimiento, agua,<br>sal y ácido<br>citríco.   | <b>NO CONTIENE<br/>ALÉRGENOS</b>  |
| ARROZ INTEGRAL                            | Arroz integral   | <b>NO CONTIENE<br/>ALÉRGENOS</b>  |
| TORTILLA 40 x 135 g<br>ULTRACONGELADA IQF | Huevo entero*,<br>leche desnatada<br>en polvo*, sal,<br>espesantes:<br>E415, E412. *=<br>procedente de<br>Producción<br>Ecológica<br>Producto cultivado<br>y producido según<br>las normas CE<br>834/2007. | <br>HUEVOS<br><br><br>LÁCTEOS |