	Comedor Universitario Instituto de idiomas (Reina Mercedes)
	MENÚ SALUDABLE, Semana del 12/11/2018 al 16/11/2018




	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	COCIDO DE GARBANZOS CON HABICHUELAS Y CALABAZA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	POTAJE DE LENTEJAS CON PATATA Y ZANAHORIA	PATATAS ALIÑADAS CON BONITO SOBRE SALMOREJO	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO	
2º plato	COLIFLOR ALIÑADA CON HUEVO DURO	CAELLA GUISADA CON GUIANTES Y ARROZ DE COMERCIO JUSTO	BRÓCOLIS ESPARRAGADOS CON HUEVO CUAJADO	FOGONERO AL HORNO CON PIMIENTO Y TOMATE	POLLO AL HORNO CON ESPECIAS Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	
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	3820KJ/824,05kcal 851,85 kcal		3444KJ/904,25 kcal	3951KJ/944,3kcal	4163KJ/996kcal
	Grasas	33g (35%)	30 g (29,6%)	32 (31%)	32,3 g (31%)	34,6g (31%)
	de las cuales saturadas	5g	4,8g	5g	6,1g	6,5g
	Hidratos de carbono	106,45 g (50%)	132,7 g (58%)	113 g (50%)	116g (50%)	127,6g (51%)
	de los cuales azúcares*	33,8 g	24,4 g	35,5 g	32g	34,5g
	Proteínas	33 g (15%)	26 g (14,4%)	36,2g (15%)	34 g (14,4%)	36,8g (15%)
	Sal	4,96 g	5g	5 g	5,6g	6g
*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
SEMANA: 5
FECHA: LUNES 12 de Noviembre de 2018







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 Cocido de garbanzos con habichuelas y calabaza		Guisado	 CONTIENE GLUTEN puede contener  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
Peso ración: 366g						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Garbanzo, seco, crudo					
20	Judía verde, cruda					
80	Patata, cruda					
10	Zanahoria, cruda					
2	Pimentón, en polvo					
2	Ajo, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen, extra					
10	Pimiento verde, crudo					
80	Calabaza, cruda					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
357,4	14,3	1,8	44,3	6,6	13,5	2

*metabisulfito de la patata



2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 Coliflor aliñada con huevo duro		Coliflor y huevo cocido, resto de ingredientes crudo	 HUEVOS			
Peso ración: 264g						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN puede contener  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  APIO *  MOSTAZA *  GRANOS DE SÉSAMO * *Puede contener			
50	Cebolla blanca, cruda					
130	Coliflor, cruda					
5	Perejil, fresco					
60	Huevo de gallina, entero, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen extra					
5	Vinagre					
2	Comino					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
226,4	16,9	3,3	6,9	5,6	11,5	2,18

*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)				
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 SÉSAMO *  NUECES  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *
<p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>						




VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
824,05	106,45 (g)	33,8 (g)	33 (g)	33 (g)	5 (g)	4,96 (g)
	50 (%)	(%)	15 (%)	35 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Garbanzo, seco, crudo, categoría extra,	De exquisito sabor y finura al paladar por la riqueza en potasio de los barros del Campo de Tejada	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pimentón dulce, Saboralsa, peso neto 820g	Espicias naturales	NO CONTIENE ALÉRGENOS
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.	Huevo de gallina	 HUEVOS
Vinagre de vino blanco,	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

<p>PAN INTEGRAL 70G</p>	<p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	 <p> COMENAL GLUTEN * GRANOS DE SÉSAMO * HUEVOS * LÁCTEOS * FRUTOS DE CÁSCARA * SOJA * </p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
<p>Comino molido</p>	<p>cominos molidos 100%</p>	 <p> APIO * MOSTAZA * GRANOS DE SÉSAMO * </p> <p>**Puede contener</p>

patata	patata, E223	 <p>DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
--------	--------------	---

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 5
FECHA: MARTES 13 de Noviembre de 2018







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Crudo	 <small>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</small> *			
Peso ración: 209 g						
Peso (g)	Ingredientes		 <small>CONTIENE GLUTEN</small> puede contener			
5	Vinagre					
12	Aceite de oliva, virgen extra					
100	Tomate maduro, crudo					
50	Lechuga, cruda					
20	Maíz, hervido, en lata					
20	Zanahoria, hervida, en lata					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
165	12,8	2	8,5	6	2,4	2,1

*Vinagre.




2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Caella guisada con guisantes y arroz de comercio justo		Guisado	 PESCADO				
Peso ración: 358g							
Peso (g)	Ingredientes						 E-X DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  GRANOS DE SÉSAMO  MOSTAZA  APIO  CONTIENE GLUTEN puede contener
65	Caella, congelada, cruda						
50	Arroz blanco, crudo						
40	Fécula de maíz						
30	Vino blanco, 11º						
12	Aceite de oliva, virgen						
10	Cebolla blanca, cruda						
10	Pimiento verde, crudo						
10	Guisante, congelado, crudo						
2	Ajo, crudo						
2	Sal yodada						
2	Colorante alimenticio						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de car- bono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
512	12,9	2	77,2	1,3	16,1	2	










*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 SÉSAMO *  HUEVOS  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA * también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
851,85	132,7 (g)	24,4 (g)	26 (g)	30 (g)	4,8 (g)	5 (g)
	58 (%)	(%)	11,4 (%)	29,6 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Vinagre de vino blanco,	Vinagre de vino blanco, anti-oxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Aceite de oliva, virgen, extra.	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Maíz dulce en granos.	Maíz, agua, azúcar y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Zanahoria rallada, categoría primera.	Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Harina fina de maíz	Almidón de maíz	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vino blanco 11°	El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Caella, sin piel, congelada, cruda, país de origen: España	Capturado en el océano Atlántico sureste, FAO 47, con sedales y anzuelos, pesca extractiva	 PESCADO
GUISANTE COMÚN 4X2,5	Guisante	NO CONTIENE ALÉRGENOS
ARROZ HOM MALI BLANCO	Arroz	NO CONTIENE ALÉRGENOS

<p>Colorante alimenticio</p>		 <p>APIO (puede contener trazas)</p>  <p>MOSTAZA (puede contener trazas)</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO (puede contener trazas)</p>
<p>PAN INTEGRAL 70G</p>	<p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, anti-aglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	 <p>CONTIENE GLUTEN</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO *</p>  <p>HUEVOS</p>  <p>LÁCTEOS</p> <p>* *</p>  <p>FRUTOS DE CÁSCARA *</p>  <p>SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 5
FECHA: MIÉRCOLES 14 de Noviembre de 2018







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 Potaje de lentejas con patatas y zanahoria		Guisado	 CONTIENE GLUTEN puede contener trazas  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
Peso ración: 571g						
Peso (g)	Ingredientes					
20	Cebolla blanca, cruda					
75	Patata, cruda					
2	Pimentón en polvo					
100	Zanahoria, cruda					
65	Lenteja, seca, cruda					
120	Tomate maduro, crudo					
40	calabaza					
12	Aceite de Oliva, virgen					
5	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)
434	13,6	2	49	13,8	19,5	2,02

*metabisulfitos de la patata


2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 Brócoli esparragado con huevo cuajado		Rehogado y cuajado	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 190 g						
Peso (g)	Ingredientes					
120	Brócoli, crudo					
5	Ajo, crudo					
12	Aceite de oliva, virgen, extra					
10	Pan blanco, de barra					
2	Sal yodada					
2	Pimentón, en polvo					
40	Huevo de gallina, entero, crudo					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)








235	16,8	3	10,4	4,6	8,7	2,2
-----	------	---	------	-----	-----	-----







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 SÉSAMO *  HUEVOS  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *
							también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener



VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
904	113(g)	35,5 (g)	36,2 (g)	32 (g)	5 (g)	5 (g)
	50 (%)	(%)	15 (%)	31 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pimentón dulce,	Espicias naturales	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Lenteja pardina	Lenteja pardina	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Aceite de oliva, virgen, extra	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,	Huevo de gallina	 HUEVOS

<p>PAN INTEGRAL 70G</p>	<p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO *(puede contener)  HUEVOS *(puede contener)  LÁCTEOS *(puede contener)  FRUTOS DE CÁSCARA *(puede contener)  SOJA *(puede contener) *puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.
<p>Patata</p>	<p>Patata, E223</p>	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

<p>PAN BLANCO</p>	<p>Harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, anti-aglomerante E-170, estabilizante E- 412, antioxidante E-300.</p>	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SESAMO *(puede contener)  HUEVOS *(puede contener)  LÁCTEOS *(puede contener)  FRUTOS DE CÁSCARA *(puede contener)  SOJA *(puede contener) <p>*puede contener trazas de maíz, centeno, nuez.</p>
-------------------	--	--

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 5
FECHA: JUEVES 15 de Noviembre de 2018

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 Patatas aliñadas sobre salmorejo		Patatas cocidas, cebollino crudo, tomate, pimiento, ajo triturado	 PESCADO			
Peso ración: 456g						
Peso (g)	Ingredientes					
200	Patata, cruda					
20	Cebollino, crudo					
10	Pimiento verde, crudo					
130	Tomate maduro, crudo					
70	Pan integral, de barra					
5	Vinagre					
2	Ajo, crudo					
15	Aceite de oliva, virgen extra					
2	perejil					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)






442	17,8	2,6	58,9	7,6	10	2,6
-----	------	-----	------	-----	----	-----

*Vinagre.







*Gluten y granos de sésamo en el pan.

* metabisulfitos de la patata




2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Fogonero al horno con pimiento y tomate		Asado	 PESCADO			
Peso ración: 429 g						
Peso (g)	Ingredientes		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN puede contener trazas			
90	Fogonero, congelada, cruda					
100	Cebolla blanca, cruda					
150	Tomate maduro, crudo					
20	Pimiento verde, crudo					
12	Aceite de oliva, virgen					
50	Vino blanco, 11º					
2	Sal yodada					
5	Harina fina de maíz					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
267	12,8	1,9	10,3	9,9	17,8	2

*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 *  HUEVOS  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *
						también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
944,3	116 (g)	32 (g)	34 (g)	32,3 (g)	6,1 (g)	5,6 (g)
	50 (%)	(%)	14,4 (%)	31 (%)	(%)	





ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Harina fina de maíz,	Almidón de maíz	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Filetes de fogueño congelado	Fogueño (POLLACHIUS VIRENS) y agua	 PESCADO
Aceite de oliva, virgen, extra	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vino blanco, 11°	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Vinagre de vino blanco,	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

<p>PAN INTEGRAL 70G</p>	<p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, anti-aglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	 <p>CONTIENE GLUTEN * GRANOS DE SÉSAMO * HUEVOS * LÁCTEOS * FRUTOS DE CÁSCARA * SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
<p>patata</p>	<p>patata , E223</p>	 <p>E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
<p>pan blanco</p>	<p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, anti-aglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p>	 <p>CONTIENE GLUTEN * GRANOS DE SÉSAMO * HUEVOS * LÁCTEOS * FRUTOS DE CÁSCARA * SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 5
FECHA: VIERNES 16 de Noviembre de 2018







2 ° PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Pollo al horno con especias y ensalada de lechuga, tomate y zanahoria		Pollo horneado, ensalada en crudo.	 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
Peso ración: 404g						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN puede con- tener trazas			
125	Pollo entero					
30	Fécula de maíz					
30	Vino blanco, 11°					
50	Lechuga, cruda					
40	Zanahoria, en conserva					
100	Tomate maduro, crudo					
10	Limón, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen extra					
5	Vinagre					
2	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)
388	18,1	3,6	32,6	5,9	17,5	2,2

*Vino blanco, 11° y vinagre.







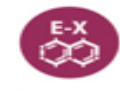
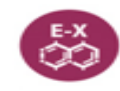


1º PLATO							Téc. Culinaria	Alérgenos
 Macarrones integrales con tomate y queso							Guisado	 CONTIENE GLUTEN
Peso ración: 240g								
Peso (g)	Ingredientes						 HUEVOS (puede contener)	
10	Aceite de oliva, virgen							
100	Tomate, pelado y triturado, enlatado							
8	Queso rallado							
60	Pasta alimenticia, integral, cruda							
2	Sal yodada							
Valoración nutricional							 LÁCTEOS	
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
373	13,9	2,9	48,1	7	12	3,5		




*Gluten y huevo en la pasta.

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 SÉSAMO *  HUEVOS  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA * <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>	

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
996	127,6 (g)	34,5 (g)	36,8 (g)	34,6 (g)	6,5 (g)	6 (g)
	51 (%)	(%)	15 (%)	31 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
PAN INTEGRAL 70G	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO *  HUEVOS *  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA * <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
MUSLO DE POLLO GR CONG	Pollo blanco	NO CONTIENE ALÉRGENOS
ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria (62%), agua (35.8%), sal (0.42%), vinagre (0.38%) y acidulante E-330 (0.03%)	NO CONTIENE ALÉRGENOS
VINAGRE BLANCO 5L	Vinagre de vino blanco y antioxidante E-220	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
VINO BLANCO	Vino blanco	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
PASTA ALIMENTICIA INTEGRAL	Sémola de trigo. 10% de salvado de trigo duro. Trazas de huevo.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS

TOMATE TRITURADO EXTRA / ESPAÑA	Tomate, sal y acidulante ácido cítrico	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Queso fundido rallado semigraso 30% M. G.	Queso, mantequilla, proteínas de leche, sales fundentes, conservante.	 LÁCTEOS
PREPARADOS LÁCTEOS ESPECIAL GRATINAR GAMA RALLADOS.	Grasa vegetal (palma) , agua, almidón modificado, queso, lactosuero, estabilizante (E331) , sal, conservador (E202) , colorante (E160b) y almidón de patata.	  LÁCTEOS HUEVOS
Sazonador pimienta negra molida. Star	Pimienta negra y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Harina fina de maíz	Almidón de maíz	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Aceite de oliva, virgen, extra	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS