



Comedor Universitario
Instituto de Idiomas (Reina Mercedes)

MENÚ SALUDABLE, Semana del 22/05/2017 al 26/05/2017


	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	CREMA DE CALABAZA CON GUI SANTES	POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS CON PATATAS	ENSALADA DE MACARRONES INTEGRALES Y TOMATE	GAZPACHO ANDALUZ	
2º plato	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, Y HUEVO DURO	CAELLA GUI SADA CON TOMATE	HUEVOS GUI SADOS CON GUI SANTES, PIMIENTOS Y TOMATES	POLLO GUI SADO CON CHAMPINONES Y CEBOLLA	FOGONERO AL HORNO CON PATATAS ASADAS	
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	3553KJ/850 kcal	3674KJ/879 kcal	3754KJ/898kcal	3862KJ/924kcal	3474KJ/831 kcal
	Grasas	30,7 g (31%)	29,6 gr (29%)	30,5 gr (30%)	33,8 g (32%)	25,5 g (28%)
	de las cuales saturadas	5 g	4,6	5 gr	5,8 g	3,9 g
	Hidratos de carbono	110,85 g (51%)	2122,05 gr (57%)	120,75 gr (58%)	118,55 g (53%)	115,85 g (56%)
	de los cuales azúcares*	36 g	37,7 gr	33 gr	31,7 g	31 g
	Proteínas	30,9 g (14%)	32,9 gr (15%)	35 gr (15%)	35 g (15%)	32 g (15%)
	Sal	5 g	6 gr	5 g	5 g	5,6 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
SEMANA:
FECHA: LUNES 22 de mayo de 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Potaje de Garbanzos con Acelgas		Guisado	 CONTIENE GLUTEN (puede contener)			
Peso ración: 477g						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Garbanzos seco y crudo					
10	Aceite de Oliva Virgen Extra					
30	Acelgas cruda					
40	Calabaza cruda					
20	Pimiento Verde					
5	Ajo crudo					
20	Judía Verde					
30	Tomate maduro					
150	Patata cruda					
20	Cebolla cruda					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
391	13,3	1,8	46,3	6	15,2	2,1





1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y huevo duro		Verduras en crudo, huevo cocido	 HUEVOS			
Peso ración: 302g						
Peso (g)	Ingredientes		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (puede contener)			
45	Huevo de gallina, entero, crudo					
50	Lechuga, cruda					
80	Tomate maduro, crudo					
70	Cebolla blanca, cruda					
20	Zanahoria, hervida, en lata					
20	Maíz, hervido, 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)
224	15,6	2,9	11,3	8,8	7,7	2,28

*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				
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 (puede contener)			

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
850,25	110,85 (g)	36 (g)	30,9 (g)	30,7 (g)	5 (g)	5 (g)
	51 (%)	(%)	14 (%)	31 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A, Jiménez Rosales S. L., peso de 53 a 63g	Huevo de gallina	 HUEVOS
Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). 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
Maíz dulce en granos, Celorrio, producto de España, peso neto 2500g	Maíz, agua, azúcar y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
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)
GARBANZO PEDROSILLANO LA GALOCHA 1 kilo	Garbanzo seco	NO CONTIENE ALERGENOS
PAN INTEGRAL	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)



MENÚ SALUDABLE
SEMANA:
FECHA: MARTES 23 de mayo de 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Crema de Calabaza y Guisantes		Cocido	 CONTIENE GLUTEN (puede contener)			
Peso ración: 267g						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Cebolla blanca, cruda					
15	Aceite de Oliva Virgen Extra					
50	Patata, cruda					
135	Calabaza, cruda					
15	Guisante, congelado, crudo					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
239,3	15,9	2,3	20	7	4,1	1,96




2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Caella guisada con Tomate y arroz cocido		Guisado	 PESCADO  CONTIENE GLUTEN (puede contener)			
Peso ración: 499g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Arroz blanco, crudo					
10	Aceite de Oliva Virgen Extra					
50	Cebolla blanca, cruda					
30	Pimiento verde, crudo					
2	Pimienta, seca, molida					
100	Tomate, pelado y triturado, enlatado					
125	Caella, congelada, cruda					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
404,4	11,9	2	53,8	9,1	20,8	3,68


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



Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
313/75	0.3	0	16	15	1	0



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

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azuceres	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
879,95	122,05 (g)	37,7 (g)	32,9 (g)	29,6 (g)	4,6 (g)	6 (g)
	57 (%)	(%)	14,56 (%)	29 (%)	(%)	




ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
GUISANTE COMÚN C. 4 X 2.5KG	Guisantes	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Arroz vaporizado, categoría 1, Dacsa, peso neto 5Kg	Arroz vaporizado grano largo	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
Tomate triturado, categoría extra, Serhos, peso neto 2500g	Tomate, sal y acidulante: E-330	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Caella, sin piel, congelada, cruda, país de origen: España, Hispafish 2000, SL, peso neto 12'90Kg	Capturado en el océano Atlántico sureste, FAO 47, con sedales y anzuelos, pesca extractiva	 PESCADO
Sazonador pimienta negra molida, Star Food, Origen: España, peso neto 810g	Pimienta negra y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
PAN INTEGRAL	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)

MENÚ SALUDABLE SEMANA: FECHA: MIÉRCOLES 24 de mayo de 2017								
1º PLATO			Téc. Culinaria		Alérgenos			
Potaje de Alubias Ecológicas con patatas			Guisado		 CONTIENE GLUTEN (puede contener)			
Peso ración: 542 g								
Peso (g)	Ingredientes							
10	Aceite de Oliva Virgen							
20	Acelga, cruda							
20	Calabaza, cruda							
60	Alubia blanca, seca, cruda							
60	Cebolla blanca, cruda							
5	Ajo, crudo							
20	Pimiento verde, crudo							
20	Judía verde, cruda							
20	Tomate maduro, crudo							
185	Patata, cruda							
2	Sal yodada							
Valoración nutricional								
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
431,3	11,5	1,7	62	6,3	19,7	2,08		




2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Huevos guisados con Guisantes, pimientos y tomate		Guisado	 HUEVOS  CONTIENE GLUTEN (puede contener)			
Peso ración: 259 g						
Peso (g)	Ingredientes					
30	Pimiento verde, crudo					
12	Aceite de Oliva Virgen Extra					
45	Huevo de Gallina, entero, crudo					
160	Tomate maduro, crudo					
10	Guisante, congelado, crudo					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
217,3	17,4	3,2	7,5	6,3	7,8	2,12

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



VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
898,75	120,75 (g)	33 (g)	35 (g)	30,5 (g)	5 (g)	5 (g)
	55,5(%)	(%)	15 (%)	30 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	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 ALÉRGICOS
Alubia blanca mediana, cultivo procedente de agricultura ecológica, Hortícola Sierra S.L., origen: España, peso neto 5Kg	Alubia blanca mediana	NO CONTIENE ALÉRGICOS
GUISANTE COMUN C IND GENERICA 4X2,5 Kg	Guisante	NO CONTIENE ALÉRGICOS
Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A, Jiménez Rosales S. L., peso de 53 a 63g	Huevo de gallina	 HUEVOS
PAN INTEGRAL	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SESAMO (puede contener)

MENÚ SALUDABLE
SEMANA:
FECHA: JUEVES 25 de mayo de 2017



1º PLATO				Téc. Culinaria	Alérgenos	
Ensalada de macarrones integrales y tomate				Cocido	 CONTIENE GLUTEN *	
Peso ración: 249g						
Peso (g)	Ingredientes			 HUEVOS (puede contener)*  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *		
80	Pasta alimenticia, integral, cruda					
5	Vinagre					
12	Aceite de oliva, virgen, extra					
10	Cebolla, blanca, cruda					
5	Zanahoria, hervida, en lata					
10	Tomate, maduro, crudo					
5	Maíz, hervido, 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)
398,8	13,2	1,9	59,1	3,4	10,4	2

*Gluten y huevo en la pasta.





2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Pollo guisado con Champiñones y cebolla		Guisado	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (puede contener)			
Peso ración: 274g						
Peso (g)	Ingredientes					
2	Pimienta, seca, molida					
20	Vino blanco, 11º					
65	Cebolla blanca, cruda					
15	Aceite de oliva, virgen, extra					
40	Champiñón, en conserva					
80	Pollo, muslo, sin piel, crudo					
5	Ajo, crudo					
45	Zanahoria, cruda					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
290,1	18,8	3,6	10,2	6,7	16,8	2,4



*Vino blanco 11º.




FRUTA		PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos			
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)				
Mandarina		Tres unidades pequeñas (210 g)				
Manzana		Una unidad (200 g)				
Melocotón		Una unidad (250 g)				
Melón		Una tajada (200 g)				
Naranja		Una unidad (240 g)				
Pera		Una unidad (170 g)				
Piña		Una rodaja (200 g)				
Plátano		Una unidad (160 g)				
Sandía		Una tajada (175 g)				
Valoración nutricional						
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
313/75	0.3	0	16	15	1	0

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

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azúcares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
925,15	118,55 (g)	31,7 (g)	35 (g)	33,8 (g)	5,8 (g)	5 (g)
	52 (%)	(%)	15 (%)	32 (%)	(%)	


ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pasta alimenticia, integral, cruda	Sémola de trigo duro 100% integral.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS (puede contener)
Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). 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
Maíz dulce en granos, Celorrio, producto de España, peso neto 2500g	Maíz, agua, azúcar y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
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)
Sazonador pimienta negra molida, Star Food, Origen: España, peso neto 810g	Pimienta negra y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vino blanco 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

Champiñón laminado, categoría primera, Serhos, producto de España, peso neto 2500g	Champiñón cultivado (agaricus bisporus), agua, sal y acidulante: E-330.	NO CONTIENE ALÉRGENOS
PAN INTEGRAL	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	  CONTIENE GLUTEN GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
MUSLO DE POLLO GR CONG	Pollo blanco	NO CONTIENE ALÉRGENOS

MENÚ SALUDABLE SEMANA: FECHA: VIERNES 26 de mayo de 2017							
1º PLATO			Téc. Culinaria		Alérgenos		
Gazpacho Andaluz			Crudo		 CONTIENE GLUTEN *		
Peso ración: 277g							
Peso (g)	Ingredientes						
10	Vinagre						 GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*
12	Aceite de Oliva Virgen Extra						
60	Pan Blanco						 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *
10	Pepino crudo						
3	Ajo crudo						
30	Pimiento Verde crudo						
150	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)	
291,3	13,4	2,1	35,3	6,5	6,9	2,79	



*Gluten y granos de sésamo en el pan.

*Vinagre.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Fogonero al Horno con Patatas Asadas		Asado	 PESCADO			
Peso ración: 346g						
Peso (g)	Ingredientes					
30	Vino blanco 11º					
180	Patata cruda					
45	Cebolla cruda					
80	Fogonero congelado crudo					
10	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)
307	10,5	1,5	29,1	3,5	17,3	2,09

*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 (puede contener)			

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azúcares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
830,55	115,85 (g)	31 (g)	32 (g)	25,5 (g)	3,9 (g)	5,6 (g)
	55,8 (%)	(%)	15 (%)	27,6 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). 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
Pan blanco, Catalán, peso neto 70g	Harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Vino blanco 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Filetes de fogueiro congelado	Fogueiro (POLLACHIUS VIRENS) y agua	 PESCADO
PAN INTEGRAL	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)