



	Comedor Comedor Universitario Instituto de Idiomas (Reina Mercedes)
	MENÚ SALUDABLE, Semana del 10/07/2017 al 14/07/2017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	Salmorejo Cordobés con huevo duro	Espirales con Vinagreta de Albahaca	Potaje de Lentejas con Calabacines	Crema de calabacines	Ensalada de arroz integral	
2º plato	Guiso de habas con choco	Lomo a la montañesa con Lechuga y Tomate	Tortilla francesa ecológica con ensalada	Merluza al Horno con Patatas Asadas	Pota a la Sevillana con pimiento rojo y cebolla.	
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	3394KJ/812 kcal	3653KJ/874 kcal	3428KJ/820 kcal	3453KJ/826 kcal	3666KJ/877 kcal
	Grasas	29 g (31%)	32 g (32%)	30,7 g (33%)	27,7 g (30%)	31,2 g (31%)
	de las cuales saturadas	4,9 g	6 g	5g	4,5 g	5 g
	Hidratos de carbono	105,85 g (51%)	110,65 g (52%)	101,35 g (50%)	112,15 g (55%)	122,65 g (57%)
	de los cuales azúcares*	34 g	29 g	35,5 gr	33,5 g	33,8 g
	Proteínas	30,8g (14,8%)	33,8 g (15%)	30,7 g (14,8%)	31 g (15%)	28,8 g (12,7 %)
	Sal	6 g	5 g	5 g	4,9 g	3 g
*Azúcares (azúcares añadidos+azúcares intrínsecos de frutas y verduras+azúcares de la leche).						

Este menú ha sido confeccionado y supervisado por expertos en dietética y nutrición. Menús confeccionados sobre unos valores teóricos de **910±91 kcal valor energético, 10-15 % proteínas, 25-35 % grasas, 50-60 % hidratos de carbono**. Para la elaboración de estos menús se ha utilizado aceite de oliva virgen y virgen extra, carnes magras, una ración de verduras y frutas diarias y sal yodada entre otros. También se emplean algunos ingredientes integrales, ecológicos y de comercio justo.



El menú saludable excluye utilizar cualquier alimento que contenga grasas hidrogenadas, grasas trans, potenciadores de sabor (glutamato monosódico E-621) y cualquier alimento que no alcance los estándares de calidad que exige el pliego de contratación.+ información: www.sacu.us.es/spp-servicios-comedores.
menú saludable excluye utilizar cualquier alimento que contenga grasas hidrogenadas, grasas trans, potenciadores de sabor (glutamato monosódico E-621) y cualquier alimento que no alcance los estándares de calidad que exige el pliego de contratación.+ información: www.sacu.us.es/spp-servicios-comedores.

MENÚ SALUDABLE
SEMANA:
FECHA: LUNES 10 de julio de 2017





1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Salmorejo Cordobés con huevo duro		Crudo, triturado y el Huevo cocido	 HUEVOS			
Peso ración: 310g						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN *  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)*  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
180	Tomate maduro crudo					
30	Huevo gallina hervido duro					
5	Vinagre					
10	Aceite de Oliva Virgen Extra					
70	Pan blanco					
10	Pimiento verde crudo					
3	Ajo crudo					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
357	14,7	2,7	42,9	7,4	10,9	3,02





2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Guiso de habas con choco		Guisado	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *				
Peso ración: 360g							
Peso (g)	Ingredientes						
200	Haba fresca						
1	Pimienta, seca, molida						
10	Pimiento verde, crudo						
3	Ajo, crudo						
50	Cebolla blanca, cruda						
20	Zanahoria, cruda						
12	Aceite de oliva, virgen, extra						
10	Vino blanco, 11º						
40	Sepia, cruda						
10	Tomate maduro, crudo						
2	Colorante alimenticio						
2	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
215	12,8	1,9	8,7	5,1	11,9	2,4	 MOLUSCOS  GRANOS DE SÉSAMO * (puede contener)  MOSTAZA * (puede contener)  APIO * (puede contener)  CONTIENE GLUTEN puede contener




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

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

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
812,25	105,85 (g)	34 (g)	30,8 (g)	29 (g)	4,9 (g)	6 (g)
	51 (%)	(%)	14,8 (%)	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
Pan integral 70g	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
Sazonador pimienta negra molida, Star Food, Origen: España, peso neto 810g	Pimienta negra y sal	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>Choco limpio, sin piel y sin vísceras higienizado, el mar, peso neto 6Kg</p>	<p>Sepia, agua, sal, estabilizante (E-331) y acidulante (E-330).</p>	 <p>MOLUSCOS</p>



MENÚ SALUDABLE SEMANA: FECHA: MARTES 11 de julio de 2017						
1º PLATO			Téc. Culinaria		Alérgenos	
Espirales con Vinagreta de Albahaca			Pasta cocida, verduras en cru- do		 CONTIENE GLUTEN *	
Peso ración: 212g						
Peso (g)	Ingredientes					
5	Vinagre					
10	Zanahoria, hervida, en lata					
10	Maíz, hervido, en lata					
70	Pasta alimenticia cruda					
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)
347,4	11,1	1,6	52,1	2,9	9,2	2,11
					 HUEVOS (puede contener)*	
					 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *	

*Gluten y huevo en la pasta.







*Vinagre.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Lomo a la montañesa con Lechuga y Tomate		Asado, lechuga y tomate en crudo	 <small>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</small> *			
Peso ración: 294g						
Peso (g)	Ingredientes		 <small>CONTIENE GLUTEN</small> puede contener trazas			
12	Aceite de Oliva Virgen Extra					
80	Cerdo, lomo, crudo					
100	Tomate maduro, crudo					
10	Cebolla blanca, cruda					
10	Zanahoria, cruda					
10	Pimiento verde, crudo					
10	Guisante, congelado, crudo					
10	Vino Blanco, 11º					
50	Lechuga, cruda					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
276,6	19,7	4,2	6,3	5,4	17,1	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							
Energía (kJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	
							 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SESAMO (puede contener)



VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
874,15	110,65 (g)	29 (g)	33,8 (g)	32 (g)	6 (g)	5 (g)
	52 (%)	(%)	15 (%)	32 (%)	(%)	

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 ALÉRGENOS
GUISANTE COMUN C IND GENERAL 4X2,5 Kg	Guisante	NO CONTIENE ALÉRGENOS
PANINTEGRAL 70G	Harina de trigo, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO
PASTA ALIMENTICIA ESPIRALES c/ veget. 5KG M.Q.	Trigo duro, 4% tomate en polvo deshidratado y 2% espinaca en polvo deshidratada.	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS
MAÍZ DULCE 1175 G ESCURRIDOS M.Q.	Maíz en granos, agua, azúcar y sal	NO CONTIENE ALÉRGENOS
VINAGRE BLANCO 5 LITROS M.Q.	Vinagre de vino blanco y antioxidante E-220	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
VINO BLANCO 11°-BOTELLA 1 Litro	Vino elaborado con uvas blancas 100%, ácido cítrico <1 g/l, anhídrido sulfuroso <210 mg/l, ácido ascórbico <100mg/l	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria (62%), agua (35.8%), sal (0.42%), vinagre (0.38) y acidulante E-330 (0.03%)	NO CONTIENE ALÉRGENOS



MENÚ SALUDABLE
SEMANA:
FECHA: MIÉRCOLES 12 de julio de 2017

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Potaje de Lentejas con Calabacines		Guisado	 CONTIENE GLUTEN puede contener trazas			
Peso ración: 460g						
Peso (g)	Ingredientes					
1	Pimentón en Polvo					
60	Zanahoria Cruda					
50	Lenteja seca y cruda					
50	Tomate maduro crudo					
60	Calabacín crudo					
20	Pimiento verde crudo					
12	Aceite de Oliva Virgen extra					
5	Ajo crudo					
100	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)
376	13,7	2,1	40,3	8,2	16,1	2,1





2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Tortilla francesa ecológica con ensalada		Cuajado, crudo	 HUEVOS			
Peso ración: 227g						
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 (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
191	15,2	2,9	5,8	5,7	6,6	2,1


LÁCTEOS

CONTIENE GLUTEN
puede con- tener trazas


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






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

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
820,25	101,35 (g)	35,5 (g)	30,7 (g)	30,7 (g)	5 (g)	5 (g)
	50(%)	(%)	14,8 (%)	33 (%)	(%)	



ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pimentón dulce, Saboralsa, peso neto 820g	Espicias naturales	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Lenteja pardina, origen Canadá, La Galocha, peso neto 1Kg	Lenteja pardina	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
TORTILLA 40x135g ULTRACONGELADA IQF	Huevo entero*, leche desnatada en polvo*, sal, espesantes: E415, E412. *= procedente de Producción Ecológica Producto cultivado y producido según las normas CE 834/2007.	 HUEVOS  LÁCTEOS
PAN INTEGRAL 70G	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: JUEVES 13 de julio de 2017







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Crema de Calabacines		Guisado y Triturado	 CONTIENE GLUTEN puede contener trazas			
Peso ración: 305g						
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)
218,1	12,5	1,9	21,1	6,1	5,4	1,96

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Merluza al Horno con Patatas Asadas		Horneado	 PESCADO				
Peso ración: 420g							
Peso (g)	Ingredientes						
60	Cebolla cruda						 MOLUSCOS * (puede con- tener trazas)
12	Aceite de Oliva Virgen						
30	Pimiento rojo crudo						 CRUSTÁCEOS * (puede con- tener trazas)
5	Ajo crudo						
1	Pimienta seca molida						
100	Merluza, congelada, cruda						 CONTIENE GLUTEN puede con- tener tra- zas
200	Patata cruda						
10	Vino blanco, 11º						
2	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de car- bono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
348,3	13,4	2,3	37,8	5,8	17,7	2,17	



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 (puede contener)

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
826,65	112,15 (g)	33,5 (g)	31 (g)	27,7 (g)	4,5 (g)	4,9 (g)
	55 (%)	(%)	15 (%)	30 (%)	(%)	



ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Sazonador pimienta negra molida, Star Food, Origen: España, peso neto 810g	Pimienta negra y sal	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
Vino blanco 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Rodajas de merluza del cabo, congeladas, con piel y con glaseo, el mar, origen: España, peso neto 6Kg.	Merluza	 PESCADO  MOLUSCOS (puede contener trazas)  CRUSTÁCEOS (puede contener trazas)
PAN INTEGRAL 70G	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: VIERNES 14 de julio de 2017**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de arroz integral		Hervido y crudo	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN puede con- tener trazas			
Peso ración: 328g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Arroz integral, crudo					
30	Zanahoria, hervida, en lata					
20	Maíz, hervido, en lata					
20	Pimiento rojo, hervido, en lata					
12	Aceite de oliva, virgen, extra					
1	Sal yodada					
5	Vinagre					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de car- bono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
404,3	14,3	2,4	63,1	4,9	7,08	1

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Pota a la Sevillana con pimiento rojo y cebolla		Guisado	 <p>CONTIENE GLUTEN</p> <p>puede con- tener trazas</p>			
Peso ración: 254g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Pota, congelada, cruda					
75	Cebolla blanca, cruda					
75	Pimiento rojo, crudo					
12	Aceite de oliva, virgen, extra					
5	Vino blanco, 11º					
5	Ajo, crudo					
1	Sal yodada					
1	Pimentón, en polvo					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de car- bono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
238,3	15,1	2,6	11,3	7,3	13,7	0,97

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
887,85	122,65 (g)	33,8 (g)	28,8 (g)	31,2 (g)	5 (g)	2,6 (g)
	57 (%)	(%)	12,7 (%)	31 (%)	(%)	

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 ALÉRGENOS
TUBO DE POTA ARGENTINA M EN BLOQUE INTERFOLIADO 7KG ELMAR	Pota, agua, sal, estabilizante (E-450) y correctores de acidez (E-330 y E-338)	 MOLUSCOS
PAN INTEGRAL 70G	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)
VINAGRE BLANCO 5 LITROS M.Q.	Vinagre de vino blanco y antioxidante E-220	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
MAÍZ DULCE 1175 G ESCURRIDOS M.Q.	Maíz en granos, agua, azúcar y sal	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
PIMIENTO ROJO EN DADOS	Pimiento, agua, sal y ácido cítrico.	NO CONTIENE ALERGENOS
ARROZ INTEGRAL	Arroz integral	NO CONTIENE ALERGENOS
VINO BLANCO 11°-BOTELLA 1 Litro	Vino elaborado con uvas blancas 100%, ácido cítrico <1 g/l, anhídrido sulfuroso <210 mg/l, ácido ascórbico <100mg/l	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



NOSDO

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

