



Comedor Universitario

Campus de Cartuja (Facultad de Comunicación)

MENÚ ME GUSTA, Semana del 08 al 12 de julio de 2019

	LUNES ●	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES ●	VIERNES					
1º plato	Coliflor rehogada con patata ecológica y huevo cocido	Tomate ecológico aliñado con aceitunas verdes y aceite de oliva virgen extra	Ensalada de lechuga, lollo rosso, macarrones integrales ecológicos, tomate ecológico, cebolla, espárragos, maíz, y aceitunas verdes con aceite de oliva virgen extra	Alubias blancas ecológicas con verduras	Puré de verduras					
2º plato	Lentejas ecológicas con arroz integral ecológico	Cous cous integral ecológico con verduras y pollo	Paleta de cerdo asada con guarnición de arroz integral ecológico	Tortilla de patata ecológica y ensalada de lechuga, tomate ecológico y cebolla con aceite de oliva virgen extra	Marrajo –pescado azul- a la plancha en salsa con ajo y guarnición de patata ecológica asada					
Postre	Fruta de temporada	Fruta ecológica	Fruta de temporada	Fruta ecológica	Fruta de temporada					
Pan	Pan integral ecológico									
Bebida	Agua									
Información nutricional	Valor energético	895 kcal/3741 kJ	Valor energético	869 kcal/ 3632 kJ	Valor energético	879 kcal/ 3674 kJ	Valor energético	971 kcal/4058 kJ	Valor energético	885 kcal/ 3699 kJ
	Grasas	25 g 25%	Grasas	29 g 29%	Grasas	27 g 26,9%	Grasas	33 g 29,8%	Grasas	29 g 28,3%
	de las cuales saturadas	3,9 g	de las cuales saturadas	5 g	de las cuales saturadas	5,6 g	de las cuales saturadas	5,7 g	de las cuales saturadas	4,4 g
	Hidratos de carbono	128 g 60,4%	Hidratos de carbono	117 g 56,3%	Hidratos de carbono	119 g 56,8%	Hidratos de carbono	132 g 56,7%	Hidratos de carbono	122 g 57%
	de los cuales azúcares*	27,6 g	de los cuales azúcares*	29,4 g	de los cuales azúcares*	27,8 g	de los cuales azúcares*	31,3 g	de los cuales azúcares*	24,3 g
	Proteínas	33 g 14,6%	Proteínas	33 g 14,7%	Proteínas	35 g 15,6%	Proteínas	34 g 13,5%	Proteínas	33 g 14,5%
	Sal	2,4 g	Sal	2,5 g	Sal	3,3 g	Sal	2,8 g	Sal	2,6 g
		*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o 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
FECHA: 08 de julio de 2019



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Coliflor rehogada con patata ecológica y huevo cocido ●		Cocción Rehogado				
Peso ración: 225 g						
Peso (g)	Ingredientes					
190	Coliflor, congelada, cruda					
40	Patata ecológica, cruda					
15	Huevo, fresco					
30	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen					
2	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
210/879	12.5	2	14	6	8	0.6

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Lentejas ecológicas con arroz integral ecológico ●●		Cocción	 *Trazas  Soja *Trazas  *Trazas  *Trazas			
Peso ración: 370 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Lentejas ecológicas, secas (contiene trazas de <u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>sésamo</u> y <u>frutos secos</u>)					
50	Patata ecológica, cruda					
25	Zanahoria, congelada, cruda					
20	Arroz integral ecológico, seco (contiene trazas de <u>gluten</u> , <u>sésamo</u> , <u>soja</u> y <u>frutos secos</u>)					
15	Cebolla, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
1	Laurel					
1	Comino molido					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
442/1849	11.9	1.6	64.3	5.1	19.3	0.6


PAN●●		PESO (g)	Alérgenos			
Pan integral ecológico		70	  *Trazas			
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1





FRUTA●●		PESO APROX. FRUTA ENTERA		PORCIÓN COMESTIBLE		ALÉRGENOS	
Peso aproximado ración: 145 g							
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)		144 g (85%)			
Mandarina		Tres unidades pequeñas (210 g)		151 g (72%)			
Manzana		Una unidad (200 g)		168 g (84%)			
Melocotón		Una unidad (250 g)		225 g (90%)			
Melón		Una tajada (200 g)		120 g (60%)			
Naranja		Una unidad (240 g)		175 g (73%)			
Pera		Una unidad (170 g)		150 g (88%)			
Piña		Una rodaja (200 g)		114 g (57%)			
Plátano		Una unidad (160 g)		104 g (65%)			
Sandía		Una tajada (175 g)		91 g (52%)			
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	



VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
895/3741	25	3.9	128	27.6	33	2.4
	25 (%)		60.4 (%)		14.6 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pan integral ecológico, La Extranatural	Harina integral de <u>centeno</u> , levadura de masa madre (agua y harina integral de <u>centeno</u>), levadura de panadero, aceite de oliva virgen extra, sal, copos de centeno y agua. (contiene trazas de <u>sésamo</u>)	  *Trazas
Tomate natural triturado Serhos	Tomate, sal, acidulante E-330	

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 09 de julio de 2019








1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Tomate ecológico aliñado con aceitunas verdes y aceite de oliva virgen extra ●●		Sin tratamiento térmico	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
Peso ración: 235 g						
Peso (g)	Ingredientes					
215	Tomate ecológico, crudo					
10	Aceituna verde, en conserva					
10	Aceite de oliva virgen extra					
3	Vinagre (contiene <u>sulfitos</u>)					
3	Ajo, crudo					
1	Orégano					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
158/661	12.1	1.8	8.4	7.5	2.1	0.7

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Cous cous integral ecológico con verduras y pollo		Cocción / Rehogado	 CEREALES CON GLUTEN  Soja *Trazas  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas  FRUTOS DE CÁSCARA *Trazas			
Peso ración: 330 g						
Peso (g)	Ingredientes					
75	Cous cous integral ecológico (contiene <u>gluten</u> , trazas de <u>soja</u> , <u>sésamo</u> y <u>frutos secos</u>)					
60	Pechuga de pollo, fresca					
25	Zanahoria, congelada cruda					
25	Calabacín, crudo					
15	Repollo, crudo					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen extra					
3	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
1	Laurel					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
468/1958	16.2	3	59.1	5.5	25	0.6



PAN●●		PESO (g)	Alérgenos			
Pan integral ecológico		70	 CEREALES CON GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas			
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1






FRUTA●●		PESO APROX. FRUTA ENTERA		PORCIÓN COMESTIBLE		ALÉRGENOS	
Peso aproximado ración: 145 g							
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)		144 g (85%)			
Mandarina		Tres unidades pequeñas (210 g)		151 g (72%)			
Manzana		Una unidad (200 g)		168 g (84%)			
Melocotón		Una unidad (250 g)		225 g (90%)			
Melón		Una tajada (200 g)		120 g (60%)			
Naranja		Una unidad (240 g)		175 g (73%)			
Pera		Una unidad (170 g)		150 g (88%)			
Piña		Una rodaja (200 g)		114 g (57%)			
Plátano		Una unidad (160 g)		104 g (65%)			
Sandía		Una tajada (175 g)		91 g (52%)			
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	



VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
869/3632	29	5	117	29,4	33	2,5
	29 (%)		56,3 (%)		14,7 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pan integral ecológico, La Extranatural	Harina integral de <u>centeno</u> , levadura de masa madre (agua y harina integral de <u>centeno</u>), levadura de panadero, aceite de oliva virgen extra, sal, copos de centeno y agua. (contiene trazas de <u>sésamo</u>)	 CONTIENE GLUTEN  CASASUS DE SÉSAMO *Trazas
Cous cous integral ecológico, El Granero integral	Harina de <u>trigo</u> integral	 CONTIENE GLUTEN  Soja  CASASUS DE SÉSAMO  FRUTOS DE CÁSCARA *Trazas *Trazas *Trazas
Aceituna verde Serhos	Aceitunas, agua, sal, acidulantes: E-330 y E-270 y antioxidante: ácido ascórbico	
Vinagre Serhos	Vinagre de vino. Antioxidante: <u>dióxido de azufre</u>	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 10 de julio de 2019






1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de lechuga, lollo rosso, macarrones integrales ecológicos, tomate ecológico, cebolla, espárragos, maíz y aceitunas verdes con aceite de oliva virgen extra ●●		Sin tratamiento térmico	 CONTIENE GLUTEN  Soja *Trazas			
Peso ración: 260 g						
Peso (g)	Ingredientes					
25	Lechuga iceberg, , cruda					
25	Lollo rosso, crudo					
70	Tomate ecológico, crudo					
30	Maíz, congelado					
15	Cebolla, cruda					
30	Espárragos, en conserva					
20	Macarrones integrales ecológicos, secos (contiene <u>gluten</u> , trazas de <u>soja</u>)					
10	Aceituna verde, en conserva					
10	Aceite de oliva virgen extra					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
243/1017	13.2	2	24.6	7	5.9	1.2








2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Paleta de cerdo asada con guarnición de arroz integral ecológico		Asado en horno Guarnición: cocción	 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  CONTIENE GLUTEN *Trazas  Soja *Trazas  GRANOS DE SESAMO *Trazas  FRUTOS DE CÁSCARA *Trazas			
Peso ración: 305 g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Paleta de cerdo, fresca					
30	Zanahoria, congelada, cruda					
15	Cebolla, cruda					
15	Puerro, crudo					
10	Vino blanco (contiene sulfitos)					
10	Harina de maíz					
1	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
45	Arroz integral ecológico, seco (contiene trazas de <u>gluten</u> , <u>sésamo</u> , <u>soja</u> y <u>frutos secos</u>)					
5	Cebolla, cruda					
5	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
1	Laurel					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
393/1645	12.3	3.4	51.5	4.3	22.9	0.9


PAN●●		PESO (g)	Alérgenos			
Pan integral ecológico		70	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SESAMO *Trazas			
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1



FRUTA●●		PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS		
Peso aproximado ración: 145 g						
Ciruelas	Dos unidades medianas (170 g)		144 g (85%)			
Mandarina	Tres unidades pequeñas (210 g)		151 g (72%)			
Manzana	Una unidad (200 g)		168 g (84%)			
Melocotón	Una unidad (250 g)		225 g (90%)			
Melón	Una tajada (200 g)		120 g (60%)			
Naranja	Una unidad (240 g)		175 g (73%)			
Pera	Una unidad (170 g)		150 g (88%)			
Piña	Una rodaja (200 g)		114 g (57%)			
Plátano	Una unidad (160 g)		104 g (65%)			
Sandía	Una tajada (175 g)		91 g (52%)			
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

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
879/3674	27	5.6	119	27.8	35	3,3
	26.9 (%)		56.8 (%)		15.6 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pan integral ecológico, La Extranatural	Harina integral de <u>centeno</u> , levadura de masa madre (agua y harina integral de <u>centeno</u>), levadura de panadero, aceite de oliva virgen extra, sal, copos de centeno y agua. (contiene trazas de <u>sésamo</u>)	  *Trazas
Espárragos Serhos	Tallos de espárrago, agua, sal, ácido cítrico	
Macarrones integrales ecológicos de El granero Integral	<u>Sémola de trigo duro</u> integral y agua	  *Trazas
Aceituna verde Serhos	Aceitunas, agua, sal, acidulantes: E-330 y E-270 y antioxidante: ácido ascórbico	
Vino blanco Don García	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	
Harina de maíz Serhos	Almidón de maíz	



MENÚ SALUDABLE						
FECHA: 11 de julio de 2019						
1º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos		
Alubias blancas ecológicas con verduras ●●			Cocción	 *Trazas  Soja  *Trazas  CONTIENE GLUTEN *Trazas  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas  FRUTOS DE CÁSCARA *Trazas  LEGUMINOSA *Trazas		
Peso ración: 370 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Alubias blancas ecológicas, secas (contiene trazas de <u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>sésamo</u> , <u>frutos de cáscara</u> , <u>cacahuete</u> y <u>leche</u>)					
75	Patata ecológica, cruda					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
15	Cebolla, cruda					
10	Pimiento verde, crudo					
10	Aceite de oliva virgen					
1	Ajo, crudo					
0,5	Pimentón dulce					
0,5	Laurel					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
397/1161	11.4	1.5	58	8.1	15.5	0.7

2º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos		
Tortilla de patata ecológica y ensalada de lechuga, tomate ecológico y cebolla con aceite de oliva virgen extra ●			Fritura Guarnición. Sin tratamiento térmico	 HUEVOS		
Peso ración: 360 g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Huevo líquido pasteurizado					
110	Patata ecológica, cruda					
25	Cebolla, cruda					
8	Aceite de oliva virgen					
2	Limón aderezante					
0,5	Sal yodada					
50	Lechuga iceberg, cruda					
75	Tomate ecológico, crudo					
25	Cebolla, cruda					
5	Aceite de oliva virgen extra					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
335/1403	21	4	24	7.2	12	0.9

PAN●●			PESO (g)	Alérgenos		
Pan integral ecológico			70	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO *Trazas		
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1



FRUTA●●		PESO APROX. FRUTA ENTERA		PORCIÓN COMESTIBLE		ALÉRGENOS	
Peso aproximado ración: 145 g							
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)		144 g (85%)			
Mandarina		Tres unidades pequeñas (210 g)		151 g (72%)			
Manzana		Una unidad (200 g)		168 g (84%)			
Melocotón		Una unidad (250 g)		225 g (90%)			
Melón		Una tajada (200 g)		120 g (60%)			
Naranja		Una unidad (240 g)		175 g (73%)			
Pera		Una unidad (170 g)		150 g (88%)			
Piña		Una rodaja (200 g)		114 g (57%)			
Plátano		Una unidad (160 g)		104 g (65%)			
Sandía		Una tajada (175 g)		91 g (52%)			
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	



VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
971/4058	33	5,7	132	31,3	34	2,8
	29,8 (%)		56,7 (%)		13,5 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pan integral ecológico, La Extranatural	Harina integral de <u>centeno</u> , levadura de masa madre (agua y harina integral de <u>centeno</u>), levadura de panadero, aceite de oliva virgen extra, sal, copos de centeno y agua. (contiene trazas de <u>sésamo</u>)	 
Tomate natural triturado Serhos	Tomate, sal, acidulante E-330	
Limón aderezante Serhos	Agua, ácido cítrico E-330, extracto de limón, conservantes (E-202, E-211), colorantes (E-102, E-131)	

MENÚ SALUDABLE
FECHA: 12 de julio de 2019




1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Puré de verduras ●●		Cocción				
Peso ración: 300 g						
Peso (g)	Ingredientes					
125	Patata ecológica, cruda					
40	Zanahoria ecológica, cruda					
30	Calabacín, crudo					
30	Judía verde, congelada					
25	Puerro, crudo					
8	Aceite de oliva virgen					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
212/887	8.7	1	28	5.8	5.5	0.55

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Marrajo –pescado azul- a la plancha en salsa con ajo y guarnición de patata ecológica asada		Plancha Guarnición: asado en horno	 PESCADO  DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
Peso ración: 300 g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Marrajo, congelado, crudo					
10	Harina de maíz					
10	Aceite de oliva virgen					
5	Limón, fresco					
3	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
200	Patata ecológica, cruda					
5	Aceite de oliva virgen					
3	Vino blanco (contiene sulfitos)					
3	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
431/1803	19.1	3.1	45.6	2.1	21.7	0.9

PAN●●		PESO (g)	Alérgenos			
Pan integral ecológico		70	 CONTIENE GLUTEN  CONTIENE CÍANURO DE POTASIO *Traces			
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)		Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)
168/703	0.98	0.18	34.3	1.3	5.6	1.1

FRUTA●●		PESO APROX. FRUTA ENTERA		PORCIÓN COMESTIBLE		ALÉRGENOS
Peso aproximado ración: 145 g						
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)		144 g (85%)		
Mandarina		Tres unidades pequeñas (210 g)		151 g (72%)		
Manzana		Una unidad (200 g)		168 g (84%)		
Melocotón		Una unidad (250 g)		225 g (90%)		
Melón		Una tajada (200 g)		120 g (60%)		
Naranja		Una unidad (240 g)		175 g (73%)		
Pera		Una unidad (170 g)		150 g (88%)		
Piña		Una rodaja (200 g)		114 g (57%)		
Plátano		Una unidad (160 g)		104 g (65%)		
Sandía		Una tajada (175 g)		91 g (52%)		
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

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
885/3699	29	4.4	122	24.3	33	2.6
	28.3 (%)		57 (%)		14.5 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pan integral ecológico, La Extranatural	Harina integral de <u>centeno</u> , levadura de masa madre (agua y harina integral de <u>centeno</u>), levadura de panadero, aceite de oliva virgen extra, sal, copos de centeno y agua. (contiene trazas de <u>sésamo</u>)	  *Trazas
Vino blanco Don García	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	
Harina de maíz Serhos	Almidón de maíz	