



## Comedor Universitario Enfermería (Torre de los Perdigos)

**MENÚ SALUDABLE**, Semana del 09/03/2020 al 13/03/2020

	MENÚ 21	MENÚ 22	MENÚ 23	MENÚ 24	MENÚ 25	
1º plato	COLIFLOR ALIÑADA	PATATAS ALIÑADAS CON HUEVO COCIDO SOBRE SALMOREJO	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y CEBOLLA	ENSALADA DE PIMIENTO, PEPINO, TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO DURO	POLLO AL HORNO CON VERDURAS Y QUINOA	
2º plato	POTAJE DE LENTEJAS CON PATATA Y ZANAHORIA	BRÓCOLI ESPARRAGADO CON AJO	COCIDO DE GARBANZOS DE ESCACENA CON JUDÍAS VERDES Y CALABAZA	CAELLA GUISADA CON GUISANTES Y ARROZ INTEGRAL	ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Pan	<b>Pan integral</b>					
Bebida	<b>Agua</b>					
<b>Información nutricional</b>	Valor energético	3197KJ/764 kcal	312 2KJ/ 746 kcal	337 8KJ/ 807 kcal	353 5KJ/ 845 kcal	456 9KJ/ 108 9kcal
	Grasas	23,9 g (28%)	27 g (32%)	26,6 g (29%)	27,3 g (29%)	36,4 g (30%)
	de las cuales saturadas	3,5g	4,4g	3,7g	4,7g	7,2g
	Hidratos de carbono	97,7g (51%)	97,1 g (52%)	107,4 g (53%)	106,9g (50%)	137,10g (50%)
	de los cuales azúcares*	31,5 g	28,2 g	29,5 g	28,1 g	34,6 g
	Proteínas	28,8g (15%)	22,5 g (12%)	25,8 g (12%)	32,8 g (15%)	40,8 g (14%)
	Sal	1,9 g	2,2g	1,8g	1,8g	2,2g
*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](http://www.sacu.us.es/spp-servicios-comedores).

**Para la elaboración de este menú se han tratado de usar siempre alimentos “Km-0”, integrales y en la medida de lo posible de comercio justo. Siendo la mayoría de las verduras y frutas de productores locales.**



**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 5**  
**FECHA: LUNES 09 de Marzo de 2020**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Coliflor aliñada</b>		Coliflor cocida, resto de ingredientes crudo	 CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 260,5 g						
Peso (g)	Ingredientes		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS * <b>puede con- tener</b>			
60	Cebolla blanca, cruda					
13	Coliflor, cruda					
5	Perejil, fresco					
40	Tomate, maduro, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen extra					
10	Pimiento verde, crudo					
5	Vinagre					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
665/159	10,8	1,6	8,3	7,8	4,3	0,6


\*Vinagre.



2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Potaje de lentejas con patata y zanahoria</b>		Guisado	 <b>CONTIENE GLUTEN</b> <b>puede contener</b>			
Peso ración: 217,5 g						
Peso (g)	Ingredientes					
20	Cebolla, fresca					
100	Patata, cruda					
2	Pimentón dulce					
60	Lenteja, seca, cruda					
10	Aceite de oliva virgen extra					
20	Tomate, maduro, crudo					
5	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1548/370	11,5	1,7	42,5	6,6	17,2	0,5

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
764	97,7 (g)	31,5 (g)	28,8 (g)	23,9 (g)	3,5 (g)	1,9 (g)
	51 (%)	(%)	15 (%)	28 (%)	(%)	



ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Lenteja pardina	Lenteja 100%	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Pimentón dulce, Sabo-ralsa, peso neto 820g	Espicias naturales	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Aceite de oliva, virgen, extra, Molino de Mon-temayor, Alcabón (Toledo), 5L	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

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: 5**  
**FECHA: MARTES 10 de Marzo de 2020**



1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Patatas aliñadas con huevo cocido sobre salmorejo</b>		Cocido y crudo	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
Peso ración: 387,5g						
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO  HUEVOS			
150	Patata, cruda					
20	Cebollino, crudo					
10	Pimiento rojo, crudo					
130	Tomate maduro, crudo					
30	Pan integral, de barra					
5	Vinagre					
2	Ajo, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen extra					
30	Huevo de gallina, cocido					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1356/324	14,6	2,6	34,8	6,5	10,1	0,8

\*Vinagre.

2º PLATO			Téc. Culinaria	Alérgenos		
<b>Brócoli esparragado con ajo</b>			<b>Rehogado</b>	 <p>CONTIENE GLUTEN *</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO *</p>		
Peso ración: 190,5 g						
Peso (g)	Ingredientes					
120	Brócoli, crudo					
30	Cebolla blanca, cruda					
5	Ajo, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen, extra					
20	Pan blanco, de barra					
1	Guindilla					
2	Comino					
0,5	Sal yodada					
2	Pimentón, en polvo					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de car- bono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
782/187	10,8	1,6	15,4	4,6	5,1	0,7







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
746	97,1 (g)	28,2 (g)	22,5 (g)	27 (g)	4,4 (g)	2,2 (g)
	52 (%)	(%)	12 (%)	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	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	
Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	
Huevos de gallina, peso de 53 a 63g. Hortícolas Sierra.	Huevo de gallina, código 1	 HUEVOS	
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: 5**  
**FECHA: MIÉRCOLES 11 de Marzo de 2020**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Ensalada de tomate, lechuga y cebolla.</b>		<b>Crudo</b>	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener)</b>			
Peso ración: 225,5 g						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Tomate maduro crudo					
50	Lechuga cruda					
30	Cebolla cruda					
10	Aceite de Oliva Virgen Extra					
30	Maíz dulce, hervido en conserva					
30	Brotos de soja					
20	Zanahoria, cruda					
5	Vinagre					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
540/129	10,4	1,5	5,9	5,8	1,7	0,5



\*Vinagre.

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Garbanzos de escacena con judías verdes y calabaza</b>		Guisado	 <b>CONTIENE GLUTEN</b> <b>puede contener trazas</b>			
Peso ración: 339,5 g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Garbanzos de escacena, seco, crudo					
60	Judías verdes, cruda					
60	Patata, cruda					
30	Zanahoria, cruda					
2	Ajo, crudo					
2	Pimentón, dulce					
10	Aceite de Oliva, virgen					
70	Calabaza, cruda					
45	Pimiento verde, crudo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1854/443	14,6	2	54,6	6,6	16,8	0,5




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
807	107,4 (g)	29,5 (g)	25,8 (g)	26,6 (g)	3,7 (g)	1,8 (g)
	53 (%)	(%)	12 (%)	29 (%)	(%)	




ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pimentón dulce, Saboralsa, peso neto 820g	Espicias naturales	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Garbanzo, seco, crudo, categoría extra, El Campo de Tejada, Escacena del Campo (Huelva), peso neto 5Kg	Garbanzo, seco, crudo, categoría extra, El Campo de Tejada, Escacena del Campo (Huelva), peso neto 5Kg	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
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	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
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: 5**  
**FECHA: JUEVES 12 de Marzo de 2020**

1° PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
<b>Ensalada de pimiento, pepino, tomate, cebolla y huevo duro</b>		Crudo y el huevo cocido	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS				
Peso ración: 255,5 g							
Peso (g)	Ingredientes		 CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener)</b>				
10	Aceite de oliva, virgen						
80	Pepino crudo						
80	Tomate maduro, crudo						
30	Cebolla blanca, cruda						
20	Pimiento verde, crudo						
30	Huevo de gallina, cocido						
5	vinagre						
0,5	Sal yodada						
<b>Valoración nutricional</b>							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 HUEVOS
707/169	13,6	2,5	5,8	5,6	4,5	0,6	



\*Vinagre.



2º PLATO		Téc. Culinaria					Alérgenos
<b>Caella guisada con guisantes y arroz integral</b>		Guisado					 PESCADO
Peso ración: 292,5g							
Peso (g)	Ingredientes						 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *
90	Caella, congelada, cruda						
50	Arroz integral, crudo						
30	Vino blanco, 11º						
10	Aceite de oliva, virgen						
50	Cebolla blanca, cruda						
30	Pimiento verde, crudo						
30	Guisante, congelado, crudo						
2	Ajo, crudo						
0,5	Sal yodada						
Valoración nutricional							 GRANOS DE SÉSAMO
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
1845/441	12,1	2	54,2	5,4	21	0,5	
							 MOSTAZA
							 APIO
							 CONTIENE GLUTEN <b>puede con- tener</b>


\*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	  (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
845	106,9(g)	28,1 (g)	32,8 (g)	27,3 (g)	4,7 (g)	1,8 (g)
	50 (%)	(%)	15 (%)	29 (%)	(%)	



ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L	Vinagre de vino blanco, anti-oxidante (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	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Vino blanco 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
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
GUISANTE COMÚN 4X2,5	Guisante	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
ARROZ SOS INTEGRAL TRADICIONAL	100% arroz de grano medio integral	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
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)
Huevos de gallina, peso de 53 a 63g. Hortícolas Sierra.	Huevo de gallina, código 1	 HUEVOS

MENÚ SALUDABLE SEMANA: 5 FECHA: VIERNES 13 de Marzo de 2020						
1º PLATO			Téc. Culinaria		Alérgenos	
<b>Pollo al horno con verduras y quinoa</b>			Pollo y verduras horneado, quinoa cocida		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *	
Peso ración: 292,5 g						
Peso (g)	Ingredientes					
100	Pollo entero					
5	Fécula de maíz					
3	Vino blanco, 11º					
5	Quinoa, cruda					
4	Zanahoria, en conserva					
40	Tomate maduro, crudo					
10	Limón, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen extra					
2	Pimienta, seca, molida					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1841/440	19,6	3,5	36,9	7,5	21,3	0,7





puede contener trazas

\*Vino blanco, 11º.



2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Espaguetis integrales con tomate y queso</b>		Cocido y salteado	 (puede contener)			
Peso ración: 332,5g						
Peso (g)	Ingredientes		 LÁCTEOS			
10	Aceite de oliva, virgen					
120	Tomate, pelado y triturado, enlatado					
70	Espagueti integral, crudo					
60	Pimiento verde					
60	Cebolla blanca, cruda					
2	Ajo					
10	Queso mozzarella rallado					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1732/414	15,2	3,5	53,3	10	12,2	0,8

\*Gluten 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	 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
1089	137,10 (g)	34,6 (g)	40,10 (g)	36,4 (g)	4,2 (g)	2,2 (g)
	50 (%)	(%)	14 (%)	30 (%)	(%)	

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.	  <p>CONTIENE GLUTEN GRANOS DE SÉSAMO (puede contener)</p>
MUSLO DE POLLO GR CONG	Pollo blanco	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
ZANAHORIA RALLADA	Zanahoria (62%), agua (35.8%), sal (0.42%), vinagre (0.38%) y acidulante E-330 (0.03%)	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
VINO BLANCO CERRO DE LA CRUZ	Vino blanco	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Garofalo spaghetti integral 500g x 24	Sémola de trigo duro orgánico	 <p>CONTIENE GLUTEN</p>
TOMATE TRITURADO EXTRA / ESPAÑA	Tomate, sal y acidulante ácido cítrico	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Sazonador pimienta negra molida, Star Food, Origen: España, peso neto 810g	Pimienta negra y sal	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
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	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>



Queso fundido rallado semigraso 30% M. G., makro, peso neto 1Kg

Queso, mantequilla, proteínas de leche, sales fundentes, conservante.



LÁCTEOS