



## Comedor Universitario Campus de Rectorado (Rectorado)

**MENÚ ME GUSTA**, Semana del 9 al 13 de noviembre de 2020

	LUNES ●	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES ●					
1º plato	Ensalada de hoja de roble, lechuga, patata y tomate ecológicos, cebolla, kiwi y huevo cocido con aceite de oliva virgen extra ●	Calabacín relleno de verduras al horno ●	Guiso de patatas ecológicas con verduras ●●	Macarrones integrales ecológicos –peperoncino- al ajo aceite ●●	Garbanzos ecológicos con verduras ●●					
2º plato	Lentejas ecológicas con verduras ●●	Arroz integral ecológico a banda con bacalao	Filete de lomo de cerdo a la plancha en salsa de vino con daditos de zanahoria	Fritura de sardinas y ensalada de lechuga, tomate ecológico y cebolla con aceite de oliva virgen extra	Revuelto de huevo, setas y espárragos verdes con rodajas de tomate ecológico, pepino y aceite de oliva virgen extra ●					
Postre	Fruta de temporada ●●	Fruta ecológica ●●	Fruta de temporada ●●	Fruta ecológica ●●	Fruta de temporada ●●					
Pan	<b>Pan integral ecológico ●</b>									
Bebida	<b>Agua</b>									
Información nutricional	Valor energético	879 Kcal / 3677 kJ	Valor energético	837 kcal/ 3498 kJ	Valor energético	939 kcal/ 3925 kJ	Valor energético	953 kcal/ 3983 kJ	Valor energético	876 kcal/ 3661 kJ
	Grasas	28 g 28,3%	Grasas	25 g 26,9%	Grasas	33 g 31,2%	Grasas	36 g 32,9%	Grasas	28 g 28,2%
	de las cuales saturadas	4,7	de las cuales saturadas	4 g	de las cuales saturadas	6,4 g	de las cuales saturadas	6,4 g	de las cuales saturadas	4,7 g
	Hidratos de carbono	120 g 57%	Hidratos de carbono	116 g 58,8%	Hidratos de carbono	119 g 53,5%	Hidratos de carbono	123 g 53,1%	Hidratos de carbono	117 g 56,5%
	de los cuales azúcares*	29,4 g	de los cuales azúcares*	29,2 g	de los cuales azúcares*	34,9 g	de los cuales azúcares*	23,7 g	de los cuales azúcares*	32,2 g
	Proteínas	33 g 14,6%	Proteínas	30 g 14,3%	Proteínas	34,8 g 14,4%	Proteínas	34 g 13,9%	Proteínas	34 g 15%
	Sal	2,4 g	Sal	2,6 g	Sal	2,8 g	Sal	2,6 g	Sal	2,8 g
*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](http://www.sacu.us.es/spp-servicios-comedores).

Aplicación informática utilizada para el diseño del menú: Programa DIAL, para valoración de dietas y cálculos de alimentación

**MENÚ SALUDABLE**  
**FECHA: 9 de noviembre de 2020**







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de hoja de roble, lechuga, patata y tomate ecológicos, cebolla, kiwi y huevo cocido con aceite de oliva virgen extra ●		Sin tratamiento térmico	 HUEVOS			
Peso ración: 260 g						
Peso (g)	Ingredientes					
40	Lechuga iceberg, cruda					
25	Hoja de roble, cruda					
70	Patata ecológica, cruda					
80	Tomate ecológico, crudo					
40	Huevo, fresco					
30	Kiwi, fresco					
10	Cebolla, cruda					
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)
259/1083	15.8	2.9	19.9	7.7	8.8	0.6

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Lentejas ecológicas con verduras ●●		Cocción	 CONTIENE GLUTEN *Trazas			
Peso ración: 385 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Lentejas ecológicas, secas (contiene trazas de <u>gluten</u> , <u>soja</u> , <u>sésamo</u> y frutos secos)					
75	Patata ecológica, cruda					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
25	Pimientos, crudos					
15	Cebolla, cruda					
15	Tomate natural triturado, en conserva					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
1	Laurel					
1	Comino					
0,25	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
377/1577	11.6	1.6	49.9	5.2	18	0.6






PAN●							PESO (g)	Alérgenos
Pan integral ecológico							70	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  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	0.9	0.2	34.3	1.3	5.6	1.1		






FRUTA●●	PESO APROX. FRUTA ENTERA						PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS
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)
879/3677	28	4.7	120	29.4	33	2.4
	28.3 (%)		57 (%)		14.6 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pan integral ecológico, <i>La Andalusí</i>	Harina de <u>trigo integral</u> (63,1%), masa madre (18,9%), agua (12,8%), sal (1,2%), levadura (0,63%).	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  GRANOS DE SESAMO *Trazas
Tomate natural triturado <i>Serhos</i>	Tomate, sal, acidulante E-330	

**MENÚ SALUDABLE**  
**FECHA: 10 de noviembre de 2020**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Calabacín relleno de verduras al horno ●		Cocción Asado en horno	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS <b>*Trazas</b>  GRANOS DE SESAMO <b>*Trazas</b>  Soja <b>*Trazas</b>  Frutos de cáscara <b>*Trazas</b>  LACTOS <b>*Trazas</b>			
Peso ración: 363 g						
Peso (g)	Ingredientes					
250	Calabacín, crudo					
50	Zanahoria, congelada, cruda					
30	Champiñones, en conserva					
10	Cebolla, cruda					
10	Pan rallado (contiene <u>gluten</u> , trazas de <u>huevo</u> , <u>leche</u> , <u>soja</u> , <u>frutos de cáscara</u> , <u>sésamo</u> )					
10	Aceite de oliva virgen					
3	Ajo, crudo					
1	Pimentón dulce					
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)
210/879	11.9	1.8	15	9.1	7.7	0.6













2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Arroz integral ecológico a banda con bacalao		Cocción	 PESCADO  CONTIENE GLUTEN <b>*Trazas</b>  Soja <b>*Trazas</b>  GRANOS DE SESAMO <b>*Trazas</b>  FRUTOS DE CÁSCARA <b>*Trazas</b>			
Peso ración: 250 g						
Peso (g)	Ingredientes					
65	Arroz integral ecológico, seco (contiene trazas de <u>gluten</u> , <u>sésamo</u> , <u>soja</u> y <u>frutos secos</u> )					
60	Bacalao, congelado crudo					
25	Tomate natural triturado, en conserva					
15	Pimiento morrón, en conserva					
10	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva virgen					
2	Colorante alimenticio					
1	Ajo, crudo					
0,5	Pimentón dulce					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
384/1607	12.2	2	51.1	3.6	16.2	0.9

PAN●						PESO (g)	Alérgenos
Pan integral ecológico						70	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS *Trazas  Soja *Trazas  LÁCTEOS *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  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	0.9	0.2	34.3	1.3	5.6	1.1	

FRUTA●●	PESO APROX. FRUTA ENTERA		PORCIÓN COMESTIBLE		ALÉRGENOS	
<b>Ciruelas</b>	Dos unidades medianas (170 g)		144 g (85%)			
<b>Mandarina</b>	Tres unidades pequeñas (210 g)		151 g (72%)			
<b>Manzana</b>	Una unidad (200 g)		168 g (84%)			
<b>Melocotón</b>	Una unidad (250 g)		225 g (90%)			
<b>Melón</b>	Una tajada (200 g)		120 g (60%)			
<b>Naranja</b>	Una unidad (240 g)		175 g (73%)			
<b>Pera</b>	Una unidad (170 g)		150 g (88%)			
<b>Piña</b>	Una rodaja (200 g)		114 g (57%)			
<b>Plátano</b>	Una unidad (160 g)		104 g (65%)			
<b>Sandía</b>	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)
837/3498	25	4	116	29.2	30	2.6
	26.9 (%)		58.8 (%)		14.3 (%)	







ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Pan integral ecológico, La Andalusí</b>	Harina de <u>trigo integral</u> (63,1%), masa madre (18,9%), agua (12,8%), sal (1,2%), levadura (0,63%).	      *Trazas *Trazas *Trazas *Trazas *Trazas
<b>Pan rallado Portillo</b>	Harina de <u>trigo</u> , agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	      Trazas*Trazas*Trazas *Trazas *Trazas
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	
<b>Pimiento morrón de Serhos</b>	Pimiento, agua, sal y ácido cítrico	
<b>Colorante alimentario de Serhos</b>	Harina de maíz, cloruro sódico y colorantes: E-102 y E-110	

**MENÚ SALUDABLE**  
**FECHA: 11 de noviembre de 2020**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Guiso de patatas ecológicas con verduras ●●		Cocción				
Peso ración: 401 g						
Peso (g)	Ingredientes					
250	Patata ecológica, cruda					
40	Zanahoria, congelada, cruda					
30	Tomate natural triturado, en conserva					
30	Judías verdes, congeladas, crudas					
20	Cebolla, cruda					
15	Pimiento verde, crudo					
10	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)
330/1381	11	1.6	51.4	7.9	8.1	0.5








2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Filete de lomo de cerdo a la plancha en salsa de vino con daditos de zanahoria		Plancha Guarnición: rehogado				
Peso ración: 259 g						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Lomo de cerdo, congelado, crudo					
15	Vino blanco (contiene <u>sulfitos</u> )					
10	Harina de maíz					
10	Aceite de oliva					
3	Ajo, crudo					
1	Perejil fresco					
0,5	Sal yodada					
150	Zanahoria, congelada, cruda					
5	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)
621/1531	21.7	4.5	17.7	10.3	20.5	1.1

PAN●		PESO (g)	Alérgenos				
Pan integral ecológico		70	     				
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)		Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
168/703	0.9	0.2		34.3	1.3	5.6	1.1

FRUTA●●	PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN	ALÉRGENOS
---------	--------------------------	---------	-----------











				<b>COMESTIBLE</b>		
<b>Ciruelas</b>	Dos unidades medianas (170 g)			144 g (85%)		
<b>Mandarina</b>	Tres unidades pequeñas (210 g)			151 g (72%)		
<b>Manzana</b>	Una unidad (200 g)			168 g (84%)		
<b>Melocotón</b>	Una unidad (250 g)			225 g (90%)		
<b>Melón</b>	Una tajada (200 g)			120 g (60%)		
<b>Naranja</b>	Una unidad (240 g)			175 g (73%)		
<b>Pera</b>	Una unidad (170 g)			150 g (88%)		
<b>Piña</b>	Una rodaja (200 g)			114 g (57%)		
<b>Plátano</b>	Una unidad (160 g)			104 g (65%)		
<b>Sandía</b>	Una tajada (175 g)			91 g (52%)		
<b>Valoración nutricional</b>						
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

<b>VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ</b>						
<b>Valoración nutricional</b>						
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
939/3925	33	6.4	119	34.8	35	2.8
	31.2 (%)		53.5 (%)		14.4 (%)	

<b>ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA</b>		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Pan integral ecológico, La Andalusí</b>	Harina de <u>trigo integral</u> (63,1%), masa madre (18,9%), agua (12,8%), sal (1,2%), levadura (0,63%).	 CONTIENE GLUTEN  *Trazas  Soja  *Trazas  *Trazas  *Trazas
<b>Harina de maíz Serhos</b>	Almidón de maíz	
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	
<b>Vino blanco Don García</b>	Vino, ácido tartárico, <u>anhídrido sulfuroso</u> , bentonita	 E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS












**MENÚ SALUDABLE**  
**FECHA: 12 de noviembre de 2020**







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Macarrones integrales ecológicos-peperoncino- al ajo aceite ●●		Cocción Rehogado	 CONTIENE GLUTEN   Soja  *Trazas				
Peso ración: 197 g							
Peso (g)	Ingredientes						
75	Macarrones integrales ecológicos, secos (contiene <u>gluten</u> , trazas de soja)						
10	Aceite de oliva virgen						
5	Ajo, crudo						
1	Perejil fresco						
1	Pimentón dulce						
1	Pimentón picante						
1	Guindilla						
0,5	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (kcal/KJ)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
363/1519	12.2	1.8	56.6	2.5	10.8	0.5	
2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Fritura de sardinas y ensalada de lechuga, tomate ecológico y cebolla con aceite de oliva virgen extra		Fritura Guarnición: sin tratamiento térmico	 PESCADO   CONTIENE GLUTEN				
Peso ración: 261 g							
Peso (g)	Ingredientes						
80	Sardinas, congeladas, crudas						
15	Harina de <u>trigo</u>						
10	Aceite de oliva virgen						
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)	
347/1453	23	4.4	16.7	4.7	17.4	0.9	
PAN●		PESO (g)	Alérgenos				
Pan integral ecológico		70	 CONTIENE GLUTEN   NUECES *Trazas   Soja *Trazas   LÁCTEOS *Trazas   Frutos de cáscara *Trazas   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	0.9	0.2		34.3	1.3	5.6	1.1


FRUTA●●		PESO APROX. FRUTA ENTERA	PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS		
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)
953/3983	36	6.4	123	23.7	34	2.6
	32.9 (%)		53.1 (%)		13.9 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pan integral ecológico, <i>La Andalusí</i>	Harina de <u>trigo integral</u> (63,1%), masa madre (18,9%), agua (12,8%), sal (1,2%), levadura (0,63%).	      *Trazas *Trazas *Trazas *Trazas *Trazas
Macarrones integrales ecológicos de <i>El Granero Integral</i>	<u>Sémola de trigo</u> duro integral y agua	  *Trazas
Harina de trigo <i>Molisur</i>	<u>Harina de trigo</u> y antioxidante E-300	 CONTIENE GLUTEN

**MENÚ SALUDABLE**  
FECHA: 13 de noviembre de 2020

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos				
Garbanzos ecológicos con verduras●●		Cocción	 *Trazas				
Peso ración: 390 g							
Peso (g)	Ingredientes		 Soja *Trazas				
65	Garbanzo ecológico, seco (contiene trazas de <u>gluten</u> , <u>sésamo</u> , <u>soja</u> , <u>mostaza</u> , <u>altramucos</u> y <u>frutos secos</u> )		 GRANOS DE SÉSAMO *Trazas  FRUTOS DE CÁSCARA *Trazas  ALTRAMUCOS *Trazas  MOSTAZA *Trazas				
75	Patata ecológica, cruda						
50	Zanahoria, congelada, cruda						
15	Judía verde, congelada, cruda						
15	Cebolla, cruda						
10	Pimiento verde, crudo						
15	Tomate natural triturado, en conserva						
10	Aceite oliva virgen						
5	Hueso de codillo jamón serrano						
0,5	Pimentón dulce						
0,5	Laurel						
0,5	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)
407/1703	11.5	1.5	56.8	9.3	18.4	0.7	







2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Revuelto de huevo, setas y espárragos verdes con rodajas de tomate ecológico, pepino y aceite de oliva virgen extra ●		Rehogado Guarnición: sin tratamiento térmico	 HUEVOS			
Peso ración: 380g						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Huevo líquido pasteurizado					
60	Seta de cardo, en conserva					
60	Espárragos verdes, en conserva					
20	Cebolla, cruda					
5	Aceite de oliva virgen					
3	Limón aderezante					
1	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
100	Tomate ecológico, crudo					
50	Pepino, crudo					
5	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)
257/1074	18.4	3.7	7.7	7.4	13	1

PAN●						PESO (g)	Alérgenos
Pan integral ecológico						70	 CONTIENE GLUTEN  *Trazas  Soja *Trazas  *Trazas  Frutos de cáscara *Trazas  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	0.9	0.2	34.3	1.3	5.6	1.1	

FRUTA●●	PESO APROX. FRUTA ENTERA		PORCIÓN COMESTIBLE	ALÉRGENOS		
<b>Ciruelas</b>	Dos unidades medianas (170 g)		144 g (85%)			
<b>Mandarina</b>	Tres unidades pequeñas (210 g)		151 g (72%)			
<b>Manzana</b>	Una unidad (200 g)		168 g (84%)			
<b>Melocotón</b>	Una unidad (250 g)		225 g (90%)			
<b>Melón</b>	Una tajada (200 g)		120 g (60%)			
<b>Naranja</b>	Una unidad (240 g)		175 g (73%)			
<b>Pera</b>	Una unidad (170 g)		150 g (88%)			
<b>Piña</b>	Una rodaja (200 g)		114 g (57%)			
<b>Plátano</b>	Una unidad (160 g)		104 g (65%)			
<b>Sandía</b>	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)
876/3661	28	4.7	117	32.2	34	2.8
	28.2 (%)		56.5 (%)		15 (%)	

### ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
<b>Pan integral ecológico, La Andalusí</b>	Harina de <u>trigo integral</u> (63,1%), masa madre (18,9%), agua (12,8%), sal (1,2%), levadura (0,63%).	 CONTIENE GLUTEN  HUEVOS  Soja  LÁCTICOS  Frutos de cáscara  GRANOS DESEMINADOS <b>*Trazas *Trazas *Trazas *Trazas *Trazas</b>
<b>Tomate natural triturado Serhos</b>	Tomate, sal, acidulante E-330	
<b>Seta de cardo Serhos</b>	Setas, agua, sal, ácido cítrico y ácido ascórbico	
<b>Espárragos verdes Serhos</b>	Espárragos verdes, agua, sal, acidulante (ácido cítrico)	
<b>Limón aderezante Serhos</b>	Agua, ácido cítrico E-330, extracto de limón, conservantes (E-202, E-211), colorantes (E-102, E-131)	