



**Comedor Universitario
Instituto de Idiomas (Reina Mercedes)**

MENÚ SALUDABLE, Semana del 23/11/2020 al 27/11/2020


| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|---|---|--|--|---|--------------------------------|----------------|
| 1º plato | MENESTRA DE VERDURAS CON HUEVO COCIDO | PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA | ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO DURO | ENSALADA DE PENNE INTEGRAL CON VERDURAS | PARRILLADA DE VERDURAS | |
| 2º plato | ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL DE COMERCIO JUSTO CON VERDURAS | CONEJO GUI-SADO CON VERDURAS Y COUS COUS | CASCOTE A LA SEVILLANA (arroz integral de comercio justo, alubia y garbanzo de escacena) | FOGONERO GUI-SADO CON TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO Y CALABACÍN | ENSALADA LIBANESA DE GARBANZOS | |
| Postre | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | FRUTA DE TEMPORADA | |
| Pan | Pan integral | | | | | |
| Be-bida | Agua | | | | | |
| Infor-mación nutri-cional | Valor energético | 3478KJ/831 kcal | 3469KJ/829 kcal | 3770KJ/917 kcal | 3515KJ/840 kcal | 3515KJ/840kcal |
| | Grasas | 27,1 g (29%) | 25,8g (28%) | 29,3 g (28%) | 26 g (27%) | 27 g (28%) |
| | de las cuales saturadas | 4,7 g | 4,6 g | 4,8 g | 4,1 g | 4 g |
| | Hidratos de carbono | 116,9 g (56%) | 106,6 g (51%) | 121,3 g (53%) | 114,3g (54%) | 107,1 g (51%) |
| | de los cuales azúcares* | 30 g | 34,8 g | 30,9 g | 35 g | 41,7 g |
| | Proteínas | 21,2g (10%) | 30,5 g (15%) | 31 g (13%) | 35 g (13%) | 27,3 (13%) |
| | Sal | 1,56 g | 1,91 g | 1,61 g | 21,91 g | 1,16 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.

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: 2
FECHA: LUNES 23 de Noviembre de 2020




| 1º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|---|----------------------------------|------------------------------|---|-----------------|------------------|------------|
| Menestra de verduras congeladas con huevo cocido | | Guisado |  HUEVOS | | | |
| Peso ración: 244,5g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | |
| 50 | Coliflor, congelada, cruda | | | | | |
| 50 | Zanahoria, congelada, cruda | | | | | |
| 50 | Guisante, congelado crudo | | | | | |
| 50 | Judías verdes, congeladas, cruda | | | | | |
| 2 | Ajo, crudo | | | | | |
| 2 | Hoja de laurel | | | | | |
| 30 | Huevo de gallina | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva virgen extra | | | | | |
| 0,5 | Sal yodada | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas sa- turadas (g) | Hidratos de car- bono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 879/210 | 13,5 | 2,5 | 9,4 | 4,2 | 8,3 | 0,54 |

| 2º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|--|---|-------------------------|---|-----------------|------------------|------------|
| Ensalada de arroz integral de comercio justo con verduras | | Crudo |  CONTIENE GLUTEN (puede contener) | | | |
| Peso ración: 285,5g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | |
| 60 | Arroz integral de comercio justo, crudo | | | | | |
| 50 | Pimiento verde, crudo | | | | | |
| 70 | Tomate maduro, crudo | | | | | |
| 40 | Zanahoria, cruda | | | | | |
| 20 | Maíz, en conserva | | | | | |
| 30 | Cebolla blanca, cruda | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva, virgen | | | | | |
| 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 | 12,2 | 2 | 55,9 | 9 | 6,8 | 0,72 |


| 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) |
| 738/176 | 1,1 | 0,21 | 35,6 | 1,8 | 5,1 | 0,30 | |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ | | | | | | |
|--|-----------------------------|----------|-----------|----------|-------------------|----------|
| Energía (Kcal) | Hidratos de Carbono Totales | Azucares | Proteínas | Lípidos | Lípidos saturadas | Sal |
| 831 | 116,9 (g) | 30 (g) | 21,2(g) | 27,1 (g) | 4,7 (g) | 1,56 (g) |
| | 56 (%) | (%) | 10 (%) | 29 (%) | (%) | |

| 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 |
| ARROZ HOM MALI AROMÁTICO INTEGRAL DE COMERCIO JUSTO | 100% arroz integral | NO CONTIENE ALERGENOS |
| Huevos de gallina, peso de 53 a 63g. Hortícolas Sierra. | Huevo de gallina código 1 |  HUEVOS |
| 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) |
| Menestra congelada en bolsas de 2,5Kg | Zanahoria, guisantes, coliflor y judía verde redonda | NO CONTIENE ALERGENOS |



| | | |
|---|--------------------------|------------------------------|
| Maíz dulce en granos, Celorrio, producto de España, peso neto 2500g | Maíz, agua, azúcar y sal | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
|---|--------------------------|------------------------------|

| MENÚ SALUDABLE SEMANA: 2 FECHA: MARTES 24 de Noviembre de 2020 | | | | | | | |
|--|-------------------------|----------------------|--------------------------|--------------|---|---------|--|
| 1º PLATO | | | Téc. Culinaria | | Alérgenos | | |
| Puré de Calabaza y Zanahoria | | | Guisado y Hervido | |  | | |
| Peso ración: 295,5 g | | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | | |
| 150 | Calabaza, cruda | | | | | | |
| 75 | Zanahoria, cruda | | | | | | |
| 20 | Cebolla blanca, cruda | | | | | | |
| 20 | Puerro, crudo | | | | | | |
| 20 | Apio, crudo | | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva, virgen | | | | | | |
| 0,5 | Sal yodada | | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
| 661/158 | 10,4 | 1,6 | 11 | 10,3 | 2,7 | 0,61 | |




| 2º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|--|--------------------------|---|--|--------------|---------------|---------|
| Conejo guisado con verduras y cous cous | | Estofado y cocido |  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS * | | | |
| Peso ración: 354,5g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes |  CONTIENE GLUTEN  SOJA | | | | |
| 100 | Conejo, muslo, crudo | | | | | |
| 50 | Cebolla blanca, cruda | | | | | |
| 50 | Zanahoria, cruda | | | | | |
| 20 | Pimiento, crudo | | | | | |
| 2 | Pimentón dulce, en polvo | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva, virgen | | | | | |
| 40 | Cous cous, crudo | | | | | |
| 50 | Guisante, crudo | | | | | |
| 30 | Vino blanco, 11º | | | | | |
| 2 | 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) |
| 1757/420 | 14 | 2,8 | 44 | 7,7 | 21,7 | 0,98 |


*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 |


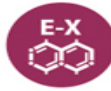

| PAN | | | PESO | Alérgenos | | | |
|------------------------|------------|----------------------|-------------------------|---|---------------|---------|--|
| PAN INTEGRAL | | | 70g | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
| 738/176 | 1,1 | 0,21 | 35,6 | 1,8 | 5,1 | 0,30 | |
| | | | |  CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO (puede contener) | | | |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ | | | | | | |
|--|-----------------------------|----------|-----------|----------|-------------------|----------|
| Energía (Kcal) | Hidratos de Carbono Totales | Azucares | Proteínas | Lípidos | Lípidos saturadas | Sal |
| 829 | 106,6 (g) | 34,8 (g) | 30,5 (g) | 25,8 (g) | 4,6 (g) | 1,91 (g) |
| | 51 (%) | (%) | 15 (%) | 28 (%) | (%) | |


| 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 |
| Pimentón dulce, Saboralsa, peso neto 820g | Espicias naturales | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| Vino blanco, 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L | Vino blanco. Contiene sulfitos. |  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS |
| 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) |

| | | |
|---------------------------|--|--|
| <p>Cous cous BIA 1Kg.</p> | <p>Sémola de trigo duro, agua. (trazas de soja)</p> |  <p>CONTIENE GLUTEN</p> <p>SOJA</p> <p>(puede contener)</p> |
|---------------------------|--|--|



MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 2
FECHA: MIÉRCOLES 25 de Noviembre de 2020

| 1º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|--|--------------------------------|---------------------------------|---|--------------|---------------|---------|
| Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y huevo duro | | Verduras en crudo, huevo cocido |  HUEVOS | | | |
| Peso ración: 250,5g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | |  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *  CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas) | | | |
| 45 | Huevo de gallina cocido | | | | | |
| 50 | Lechuga, cruda | | | | | |
| 50 | Tomate maduro, crudo | | | | | |
| 30 | Cebolla blanca, cruda | | | | | |
| 20 | Zanahoria, hervida, en lata | | | | | |
| 20 | Maíz, hervido, en lata | | | | | |
| 20 | Lombarda, cruda | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva, virgen, extra | | | | | |
| 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) |
| 887/212 | 15,4 | 2,9 | 9,3 | 7 | 7,4 | 0,84 |



*Vinagre.



| 2º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|---|---|-------------------------|--|-----------------|------------------|------------|
| Casquete a la sevillana (arroz integral de comercio justo, alubia y garbanzo de escacena) | | Guisado |  CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas) | | | |
| Peso ración: 262,5g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | |
| 30 | Alubia blanca, seca, cruda | | | | | |
| 30 | Garbanzo de escacena , seco, crudo | | | | | |
| 30 | Cebolla blanca, cruda | | | | | |
| 60 | Patata, cruda | | | | | |
| 40 | Zanahoria, cruda | | | | | |
| 2 | Ajo, crudo | | | | | |
| 10 | Pimiento verde, crudo | | | | | |
| 20 | Tomate, crudo | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva, virgen | | | | | |
| 30 | Arroz integral de comercio justo, 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) |
| 1900/454 | 12,5 | 1,7 | 60,4 | 6,4 | 17,5 | 0,53 |

| 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) |
| 738/176 | 1,1 | 0,21 | 35,6 | 1,8 | 5,1 | 0,30 | |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ | | | | | | |
|--|-----------------------------|----------|-----------|----------|-------------------|----------|
| Energía (Kcal) | Hidratos de Carbono Totales | Azucares | Proteínas | Lípidos | Lípidos saturadas | Sal |
| 917 | 121,3 (g) | 30,9 (g) | 31 (g) | 29,3 (g) | 4,8 (g) | 1,63 (g) |
| | 53 (%) | (%) | 13 (%) | 28 (%) | (%) | |


| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA | | |
|--|---|---|
| Alimento | Ingredientes | Alérgenos |
| Huevos de gallina, peso de 53 a 63g. Hortícolas Sierra. | Huevo de gallina código 1 |  HUEVOS |
| Maíz dulce en granos, Celorrio, producto de España, peso neto 2500g | Maíz, agua, azúcar 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 |
| Vinagre de vino blanco, Select Horca, 5L | Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos. |  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS |


| | | |
|--|---|--|
| 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) |
| Alubia blanca | Alubia blanca | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| Garbanzo, seco, crudo, categoría extra, El Campo de Tejada, Escacena del Campo (Huelva), peso neto 5Kg | Garbanzo seco | NO CONTIENE ALÉRGENOS |
| ARROZ SOS INTEGRAL TRADICIONAL. DE COMERCIO JUSTO | 100% arroz de grano medio integral | 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: 2
FECHA: JUEVES 26 de Noviembre de 2020

| 1º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|---|-----------------|------------------|------------|
| Ensalada de penne integral con verduras | | Crudo |  CONTIENE GLUTEN | | | |
| Peso ración: 260,5g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | |  E-X DIÓXIDO DE AZUFRE * Y SULFITOS | | | |
| 60 | Penne integral, crudo | | | | | |
| 50 | Zanahoria, hervida, en lata | | | | | |
| 70 | Tomate, crudo | | | | | |
| 45 | Pimiento verde, crudo | | | | | |
| 20 | Maíz, hervido, en lata | | | | | |
| 5 | Vinagre | | | | | |
| 0,5 | Sal yodada | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva virgen extra | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas sa- turadas (g) | Hidratos de car- bono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 1527/365 | 11,7 | 1,8 | 52,1 | 8,8 | 9 | 0,62 |

*vinagre



| 2º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|---|-------------------------------------|-------------------------|--|-----------------|------------------|------------|
| Fogonero guisado con tomate, cebolla, pimiento y calabacín | | Guisado |  PESCADO | | | |
| Peso ración: 457,5g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | |
| 90 | Fogonero, congelado, cruda | | | | | |
| 80 | Tomate pelado y triturado, enlatado | | | | | |
| 90 | Pimiento verde, crudo | | | | | |
| 90 | Cebolla blanca, cruda | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva, virgen | | | | | |
| 90 | Calabacín, crudo | | | | | |
| 5 | Vino blanco, 11º | | | | | |
| 0,5 | Sal yodada | | | | | |
| 2 | Ajo, crudo | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 937/224 | 12,9 | 2,1 | 10,6 | 9,4 | 13,1 | 0,99 |


 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
 *



 CONTIENE GLUTEN
(puede contener trazas)






*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) |
| 738/176 | 1,1 | 0,21 | 35,6 | 1,8 | 5,1 | 0,30 | |


| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ | | | | | | |
|--|-----------------------------|----------|-----------|---------|-------------------|----------|
| Energía (Kcal) | Hidratos de Carbono Totales | Azucares | Proteínas | Lípidos | Lípidos saturadas | Sal |
| 840 | 114,3 (g) | 35 (g) | 28,2 (g) | 26 (g) | 4,1 (g) | 1,91 (g) |
| | 54 (%) | (%) | 13 (%) | 27 (%) | (%) | |

| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA | | |
|--|---|---|
| Alimento | Ingredientes | Alérgenos |
| Garofalo penne integral 500g x16. | Sémola de trigo duro orgánico |  |
| Maíz dulce en granos, Celorrio, producto de España, peso neto 2500g | Maíz, agua, azúcar y sal | NO CONTIENE ALÉRGICOS |
| 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 |



| | | |
|---|--|--|
| <p>Vinagre de vino blanco, Select Horeca, 5L</p> | <p>Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.</p> |  <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p> |
| <p>Zanahoria rallada, categoría primera, Star Food, producto de España, peso neto 2500g</p> | <p>Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300</p> | <p>NO CONTIENE ALÉRGICOS (en la etiqueta no aparece el contenido de sulfitos)</p> |
| <p>Filetes de fogonero congelado</p> | <p>Fogonero (POLLACHIUS VI-RENS) y agua</p> |  <p>PESCADO</p> |
| <p>Tomate triturado, categoría extra, Serhos, peso neto 2500g</p> | <p>Tomate, sal y acidulante: E-330</p> | <p>NO CONTIENE ALÉRGICOS</p> |
| <p>Vino blanco, 11º, El Conquistador Don Rodrigo, productos de España, 1L</p> | <p>Vino blanco. Contiene sulfitos.</p> |  <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p> |
| <p>PAN INTEGRAL</p> | <p>Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.</p> |  <p>CONTIENE GLUTEN</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO</p> <p>(puede contener)</p> |

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: 2
FECHA: VIERNES 27 de Noviembre de 2020



| 1º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|-------------------------------|------------------------------|-------------------------|---|-----------------|------------------|------------|
| Parrillada de verduras | | Parrilla |  | | | |
| Peso ración: 455,5g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | |
| 100 | Tomate maduro, crudo | | | | | |
| 90 | Calabacín, crudo | | | | | |
| 80 | Berenjena, cruda | | | | | |
| 50 | Cebolla blanca, cruda | | | | | |
| 80 | Pimiento verde, crudo | | | | | |
| 50 | Pimiento rojo, crudo | | | | | |
| 5 | Aceite de oliva virgen extra | | | | | |
| 0,5 | Sal yodada | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 573/137 | 6,7 | 1,2 | 11,4 | 11 | 4,5 | 0,32 |

| 2º PLATO | | Téc. Culinaria | Alérgenos | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|---|-----------------|------------------|------------|
| Ensalada libanesa de garbanzos | | Cocido y crudo |  CONTIENE GLUTEN (puede contener) | | | |
| Peso ración: 338,5g | | | | | | |
| Peso (g) | Ingredientes | | | | | |
| 70 | Garbanzo, seco, crudo de escacena | | | | | |
| 100 | Tomate, crudo | | | | | |
| 80 | Pepino, crudo | | | | | |
| 50 | Cebolla, cruda | | | | | |
| 20 | Zumo de limón | | | | | |
| 3 | Hierbabuena | | | | | |
| 3 | Comino | | | | | |
| 2 | Pimienta negra | | | | | |
| 10 | Aceite de oliva virgen extra | | | | | |
| 0,5 | Sal yodada | | | | | |
| Valoración nutricional | | | | | | |
| Energía (KJ/kcal) | Grasas (g) | Grasas saturadas (g) | Hidratos de carbono (g) | Azúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
| 1640/392 | 14,7 | 3,2 | 40,7 | 10,4 | 15,7 | 0,54 |

| 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) |
| 738/176 | 1,1 | 0,21 | 35,6 | 1,8 | 5,1 | 0,30 | | | |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ | | | | | | |
|--|-----------------------------|----------|-----------|---------|-------------------|----------|
| Energía (Kcal) | Hidratos de Carbono Totales | Azucares | Proteínas | Lípidos | Lípidos saturadas | Sal |
| 840 | 107,1(g) | 41,7 (g) | 27,3 (g) | 27 (g) | 4 (g) | 1,16 (g) |
| | 51 (%) | (%) | 13 (%) | 28 (%) | (%) | |

| ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA | | |
|--|---|--|
| Alimento | Ingredientes | Alérgenos |
| Garbanzo, seco, crudo, categoría extra, El Campo de Tejada, Escacena del Campo (Huelva), peso neto 5Kg | De exquisito sabor y finura al paladar por la riqueza en potasio de los barros del Campo de Tejada | 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 |
| 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) |