	<b>Comedor Universitario</b> <b>Instituto de Idiomas (Reina Mercedes)</b>
	<b>MENÚ SALUDABLE, Semana del 09/09/2019 al 13/09/2019</b>




	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1º plato	ENSALADA DE COL, ZANAHORIA Y CEBOLLA	ENSALADA DE ESPIRALES, CON ZANAHORIA Y MAÍZ	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO DURO	PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA	POTAJE DE LENTEJAS	
2º plato	SOPA DE ARROZ CON HUEVO COCIDO	CAELLA GUISADA CON TOMATE	CASCOTE A LA SEVILLANA	ESTOFADO DE TERNERA CON MENESTRA	POTA A LA RIOJANA CON TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA	
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>					
Información nutricional	Valor energético	3645KJ/ 872,55 kcal	3188,8KJ/922,6 kcal	3783KJ/917,3 Kcal	3116KJ/905,3 kcal	3145KJ/912,3 kcal
	Grasas	29,9 g (31%)	28,6 g (28,6%)	30,7 g (29%)	30,3 g (30%)	32,5 g (32%)
	de las cuales saturadas	1,2 g	4,23 g	5 g	5,7 g	5,4 g
	Hidratos de carbono	122,5 g (56,2%)	125,8 g (54,5%)	119 g (52%)	103,1 g (45,5%)	107,7 g (47%)
	de los cuales azúcares*	34 g	31,8 g	33,8 g	42,1 g	42,8 g
	Proteínas	26,3 g (12,05%)	36,6 g (15,8%)	31,3 g (13,7%)	40,5 g (17,8%)	35,9 g (15,7%)
	Sal	3 g	2,51 g	5 g	1,5 g	3,5 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](http://www.sacu.us.es/spp-servicios-comedores).

**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 2**  
**FECHA: LUNES 09 de Septiembre de 2019**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Ensalada de col, zanahoria y cebolla</b>		<b>Crudo</b>	 <small>EXCESO DE AZÚCAR Y SALTOS</small> *  <small>CONTIENE GLUTEN</small> <b>(puede contener)</b>			
Peso ración: 216g						
Peso (g)	Ingredientes					
50	Col repollo, cruda					
25	Zanahoria, hervida, en lata					
125	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva, virgen, extra					
5	Vinagre					
1	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
147.3	10.7	1,6	9.2	8,5	3.2	1,01

\*Vinagre.







\*

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos																			
 <b>Sopa de Arroz con Huevo Duro</b> Peso ración: 442g		<b>Guisado</b>	 <small>HUEVOS</small>  <small>CONTIENE GLUTEN</small> <b>(puede contener)</b>  <small>APIO</small>  <small>ADICIVOS DE AZUFRE Y SULFIDOS</small>																			
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>Peso (g)</th> <th>Ingredientes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>60</td> <td>Arroz blanco, crudo</td> </tr> <tr> <td>45</td> <td>Apio crudo</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>Puerro</td> </tr> <tr> <td>25</td> <td>Zanahoria, cruda</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>Nabo crudo</td> </tr> <tr> <td>40</td> <td>Patata cruda</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Ajo, crudo</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>Sal yodada</td> </tr> <tr> <td>60</td> <td>Huevo de gallina, hervido duro</td> </tr> <tr> <td>200</td> <td>Caldo</td> </tr> </tbody> </table>	Peso (g)	Ingredientes	60	Arroz blanco, crudo	45	Apio crudo	20	Puerro	25	Zanahoria, cruda	15	Nabo crudo	40	Patata cruda	5	Ajo, crudo	1	Sal yodada
Peso (g)	Ingredientes																					
60	Arroz blanco, crudo																					
45	Apio crudo																					
20	Puerro																					
25	Zanahoria, cruda																					
15	Nabo crudo																					
40	Patata cruda																					
5	Ajo, crudo																					
1	Sal yodada																					
60	Huevo de gallina, hervido duro																					
200	Caldo																					
Valoración nutricional																						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)																
489	17,2	3,3	66	3,8	14.5	1,21																



\*puede contener nitratos



\*metabisulfito de la patata

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)	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SEMILLAS *  NUECES  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	<p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>






VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azúcares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
872,55	122,55 (g)	33,9 (g)	26,3 (g)	29,9 (g)	1,2 (g)	3 (g)
	56,18 (%)	(%)	12,05 (%)	30,84 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva, virgen, extra.	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Vinagre de vino blanco.	Vinagre de vino blanco, anti-oxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Zanahoria rallada, categoría primera.	Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> (en la etiqueta no aparece el contenido de sulfitos)
Arroz vaporizado, categoría 1	Arroz vaporizado grano largo	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A	Huevo de gallina	 HUEVOS

Pan integral	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 <p>CONTIENE GLUTEN * GRANOS DE SESAMO * HUEVOS * LÁCTEOS * FRUTOS DE CÁSCARA * SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
Patata	patata, E223	 <p>E-X DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>






**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 2**  
**FECHA: MARTES 10 de Septiembre de 2019**







1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Ensalada de Espirales con zanahoria y maíz</b>		<b>Crudo</b>	 CONTIENE GLUTEN			
Peso ración: 328g						
Peso (g)	Ingredientes		 HUEVOS   E-X DÍOXIDO DE AZUFRE * Y SULFITOS   APIO *			
80	Pasta alimenticia, cruda					
70	Zanahoria, hervida, en lata					
40	Maíz, hervido, en lata					
12	Aceite de oliva, virgen, extra					
5	Vinagre					
1	Sal yodada					
2	albahaca					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)

449,3	13,8	2	68.9	7,4	11.8	1,44	

\*vinagre

2º PLATO				Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Caella guisada con tomate, cebolla y pimiento</b>				<b>Guisado</b>	 PESCADO	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *   CONTIENE GLUTEN  <b>(puede contener trazas)</b>		
Peso ración: 325g								
Peso (g)	Ingredientes							
90	Caella , congelado, cruda							
70	Tomate pelado y triturado, enlatado							
80	Pimiento verde, crudo							
70	Cebolla blanca, cruda							
12	Aceite de oliva, virgen							
5	Vino blanco, 11º							
1	Sal yodada							
5	harina fina de maíz							
2	ajo							
Valoración nutricional								
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
238	13,2	2	10	6,3	17,5	0,3		

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)				
<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



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 SEMEJAS *  HUEVOS  LÁCTEOS * *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *	<p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>




VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
922,6	125,8 (g)	31,8 (g)	36,6 (g)	28,6 (g)	4,23 (g)	2,51 (g)
	54,5 (%)	(%)	15,8(%)	27,8 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Pasta alimenticia, con vegetales.	Sémola de trigo duro, tomate deshidratado (4%), espinaca deshidratada (2%). Puede contener traza de huevo.	 CONTIENE GLUTEN   HUEVOS
Maíz dulce en granos.	Maíz, agua, azúcar y sal	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Aceite de oliva, virgen, extra.	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>



<p>Vinagre de vino blanco.</p>	<p>Vinagre de vino blanco, anti-oxidante (E-220). Contiene sulfitos.</p>	 <p>DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
<p>Zanahoria rallada, categoría primera.</p>	<p>Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300</p>	<p><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> (en la etiqueta no aparece el contenido de sulfitos)</p>
<p>Caella sin piel , congelada, cruda.</p>	<p>capturado en el océano Atlántico sureste , FAO 47, con sedales y anzuelos, pesca extractiva</p>	 <p>PESCADO</p>
<p>Tomate triturado, categoría extra.</p>	<p>Tomate, sal y acidulante: E-330</p>	<p><b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b></p>





Vino blanco, 11°.	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 <p>E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Pan integral	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 <p>CONTIENE GLUTEN    GRANOS DE TRIGO *</p> <p>HUEVOS    LÁCTEOS *</p> <p>FRUTOS DE CÁSCARA *    SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>

harina fina de maíz.	Almidón de maíz	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
albahaca hoja	albahaca hoja 100%	 <p>GRANOS DE SÉSAMO *</p>  <p>MOSTAZA *</p>  <p>APIO *</p> <p>*puede contener</p>

**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 2**  
**FECHA: MIÉRCOLES 11 de Septiembre de 2019**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y huevo duro</b>		Verduras en crudo, huevo cocido	 HUEVOS			
Peso ración: 302g						
Peso (g)	Ingredientes					
45	Huevo de gallina, entero, crudo					
50	Lechuga, cruda					
80	Tomate maduro, crudo					
70	Cebolla blanca, cruda					
20	Zanahoria, hervida, en lata					
20	Maíz, hervido, en lata					
10	Aceite de oliva, virgen, extra					
5	Vinagre					
2	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
224	15,6	2,9	11,3	8,8	7,7	2,28

  
 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  
 \*







  
 CONTIENE GLUTEN  
**(puede contener trazas)**

\*Vinagre.



2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Cascote a la sevillana</b>		Guisado	 CONTIENE GLUTEN (puede contener trazas)			
Peso ración: 400 g						
Peso (g)	Ingredientes					
10	Alubia blanca, seca, cruda					
50	Garbanzo, seco, crudo					
30	Cebolla blanca, cruda					
15	Zanahoria, cruda					
60	Patata, cruda					
2	Ajo, crudo					
10	Pimiento verde, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen					
30	Arroz blanco, crudo					
2	Sal yodada					
2	Pimentón dulce					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
458	13,3	1,8	60,8	5	16,3	1,99



\*metabisulfitos de la patata

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 *  HUEVOS  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  MOH * <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>



VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azúcares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
917,3	119 (g)	33,8 (g)	31,3 (g)	30,7 (g)	5 (g)	5 (g)
	51,89 (%)	(%)	13,7 (%)	29 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Huevos de gallina criadas en jaulas, clase M, categoría A.	Huevo de gallina	 HUEVOS
Maíz dulce en granos.	Maíz, agua, azúcar y sal	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Aceite de oliva, virgen, extra.	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Vinagre de vino blanco.	Vinagre de vino blanco, antioxidante (E-220). Contiene sulfitos.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS





Zanahoria rallada, categoría primera.	Zanahoria, agua, vinagre, sal, acidulante: E-330 y antioxidante E-300	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b> (en la etiqueta no aparece el contenido de sulfitos)
Alubia blanca, Gran Selección.	Alubia blanca	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Garbanzos pedrosillano	Garbanzo seco	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Arroz vaporizado, categoría 1, Dacsa, peso neto 5Kg	Arroz vaporizado grano largo	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Pan integral	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 <p>CONTIENE GLUTEN    GRANOS DE SÉSAMO *</p> <p>HUEVOS    LÁCTEOS *</p> <p>FRUTOS DE CÁSCARA *    SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
Patata	patata, E223	 <p>E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Pimentón dulce	especies naturales	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>









**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 2**  
**FECHA: JUEVES 12 de Septiembre de 2019**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Puré de Calabaza y Zanahoria</b>		<b>Guisado y Hervido</b>	 CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener)</b>			
Peso ración: 476 g						
Peso (g)	Ingredientes					
224	Calabaza, cruda					
60	Zanahoria, cruda					
40	Cebolla blanca, cruda					
200	Patata, cruda					
12	Aceite de oliva, virgen					
75	Puerro crudo					
1	Sal yodada					
<b>Valoración nutricional</b>						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
319	12,6	2	38,2	14,5	7,9	1,1







\*metabisulfitos de la patata

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
<b>Estofado de ternera con menestra</b>		<b>Estofado</b>	 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS *			
Peso ración: 348g						
Peso (g)	Ingredientes					
90	Ternera, cruda					
74	Zanahoria		 CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener)</b>			
26	Judías verdes					
50	Guisantes					
50	Coliflor					
10	Aceite de oliva, virgen					
30	Vino blanco, 11º					
2	Ajo, crudo		 APIO *			
1	Sal yodada					
2	Tomillo		 MOSTAZA *			
1	Laurel					
2	Pimienta negra en grano					
5	Harina de maíz		 GRANOS DE SÉSAMO *			
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
351	16,1	3,5	18	10,5	25,3	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	
Valoración nutricional								
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO *  HUEVOS  LÁCTEOS *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *	
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	<p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>	

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
905,3	103,1 (g)	42,1 (g)	40,5 (g)	30,3 (g)	5,7 (g)	1,5 (g)
	45,5 (%)	(%)	17,8 (%)	30 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva, virgen, extra	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Menestra básica (4x2,5kg) ultracongelada en bolsa	Mezcla de zanahoria, guisantes, coliflor y judía verde redonda.	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vino blanco, 11º	Vino blanco. Contiene sulfitos.	 <p>DÍOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Pan integral	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 <p>GRANOS DE SESAMO *</p>  <p>HUEVOS *</p>  <p>LÁCTEOS *</p>  <p>FRUTOS DE CÁSCARA *</p>  <p>SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
Harina fina de maíz	almidon de maíz	NO CONTIENE ALÉRGENOS







<p>Pimienta negra molida</p>	<p>sal y pimienta</p>	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
<p>tomillo</p>		 APIO *  MOSTAZA *  GRANOS DE SÉSAMO * <b>Puede contener</b>
<p>patata</p>	<p>patata , E223</p>	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

**MENÚ SALUDABLE**  
**SEMANA: 2**  
**FECHA: VIERNES 13 de Septiembre de 2019**

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
 <b>Potaje de Lentejas</b> Peso ración: 430 g		<b>Guisado</b>	 CONTIENE GLUTEN (puede contener)   DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
Peso (g)	Ingredientes					
50	Patata, cruda					
50	Lenteja, seca, remojada, hervida					
100	Tomate, maduro					
50	Cebolla blanca, cruda					
30	Zanahoria, cruda					
12	Aceite de oliva, virgen					
5	Ajo, crudo					
30	Pimiento verde, crudo					
2	Pimentón dulce					
1	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
356	13,3	2	37,8	15	13,7	1,1







\*metabisulfito de la patata




2º PLATO				Téc. Culinaria	Alérgenos		
<b>Pota a la Riojana con tomate, pimiento y cebolla</b>				<b>Guisado</b>	 MOLUSCOS   CONTIENE GLUTEN <b>(puede contener)</b>   E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS   APIO *   MOSTAZA *   GRANOS DE SÉSAMO * <b>Puede contener</b>		
Peso ración: 425 g							
Peso (g)	Ingredientes						
60	Pota, crudo						
80	Cebolla blanca, cruda						
100	Tomate maduro, crudo						
100	Patata cruda						
50	Pimiento rojo, crudo						
15	Aceite de oliva, virgen						
5	Ajo, crudo						
2	Pimentón dulce						
2	Nuez moscada						
1	Sal yodada						
Valoración nutricional							
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
321	17,6	3,2	23	10,7	14,9	1,7	

\*metabisulfito de la patata

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)	 CONTIENE GLUTEN  GRANOS DE SÉSAMO *  HUEVOS  LÁCTEOS * *  FRUTOS DE CÁSCARA *  SOJA *
160,3	1,3	0,23	30,9	2,1	6,3	0,77	también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Energía (Kcal)	Hidratos de Carbono Totales	Azucares	Proteínas	Lípidos	Lípidos saturadas	Sal
912,3	107,7 (g)	42,8 (g)	35,9 (g)	32,5 (g)	5,4 (g)	3,5 (g)
	47 (%)	(%)	15,7 (%)	32 (%)	(%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA		
Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Lenteja pardina.	Lenteja pardina	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Aceite de oliva, virgen, extra.	Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Tubo de pota argentina congelado en bloque interfoliado, el mar, origen: España, peso neto 7Kg	Pota, agua, sal, estabilizante (E-450) y correctores de acidez (E-330 y E-338).	 MOLUSCOS

Pan integral	Harina integral, agua potable, levadura biológica, sal, antiaglomerante E-170, estabilizante E-412, antioxidante E-300.	 <p>CONTIENE GLUTEN    GRANOS DE SESAMO *</p> <p>HUEVOS    LÁCTEOS *</p> <p>FRUTOS DE CÁSCARA *    SOJA *</p> <p>también puede contener trazas de maíz, centeno, nuez. *puede contener</p>
Pimentón dulce	especias naturales	<b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Patata	Patata , E223	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>

<p>Nuez moscada</p>	<p>nuez moscada molida</p>	<div style="text-align: center;">  <p>APIO *</p>  <p>MOSTAZA *</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO *</p> <p><b>Puede contener</b></p> </div>
---------------------	----------------------------	---