



Información de los platos

MIÉRCOLES, 27 DE JUNIO DE 2018

MENÚ 1

Denominación	Alérgenos
Ensalada de queso fresco	Lácteos Sésamo
Familia	Técnica culinaria

Lácteos Plato: Primero

Ingredientes

Aguacates
Kiwis
Naranjas
Lechuga
Lechuga rizada
Lollo rosso
Tomate, cherry
Zanahorias
Maíz dulce
Aderezo, sésamo tostado y aceite de oliva
Queso, fresco
Espárragos

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	70,4
Proteínas (g)	1,93
Hidratos carbono (g)	4,8
IG (g)	0
Fibra (g)	2,14
Grasas (g)	4,35
AGS (g)	0,75
AGM (g)	2,46
AGP (g)	0,6
Colesterol (mg)	0,52

Minerales

Calcio (mg)	
Hierro (mg)	
Yodo (mg)	
Magnesio (mg)	
Zinc (mg)	
Selenio (mg)	
Sodio (mg)	
Potasio (mg)	
Fósforo (mg)	

Denominación	Alérgenos
Plato alpujarreño	Huevos
Familia	Técnica culinaria

Carnes Plato: Segundo

Ingredientes

Cebollas

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.



Información de los platos

Pimientos verdes
Patatas
Huevos de gallina, frito
Chorizo
Jamón serrano
Cerdo, lomo
Aceite de oliva
Aceite de girasol

Denominación

Alérgenos

Melocotón

Familia

Técnica culinaria

Fruta Plato: Postre fresca

Ingredientes

Melocotón

Valor nutricional aproximado (100 g)

Energía y macronutrientes

Energía (Kcal)	39
Proteínas (g)	0,6
Hidratos carbono (g)	9
IG (g)	0
Fibra (g)	1,4
Grasas (g)	0
AGS (g)	0,018
AGM (g)	0,061
AGP (g)	0,079
Colesterol (mg)	0

Minerales

Calcio (mg)	
Hierro (mg)	
Yodo (mg)	
Magnesio (mg)	
Zinc (mg)	
Selenio (mg)	
Sodio (mg)	
Potasio (mg)	
Fósforo (mg)	

Denominación

Alérgenos

Vino tinto

Sulfitos

Familia

Técnica culinaria

Bebidas Plato: Bebida

Ingredientes

Vino tinto

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno

- La información alérgica se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores, debido a los procesos de elaboración esta puede ser alterada, por lo que, si tiene duda, solicite información al personal de comedores.