**Informe de los platos**

**JUEVES, 21 DE MARZO DE 2019**

**MENÚ 1**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Estofado de ternera</td>
<td>Sulfitos</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Familia</th>
<th>Técnica culinaria</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Carnes</td>
<td>Plato: Primero</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Ingredientes

- Ajos
- Alcachofas
- Cebolla
- Judías verdes
- Pimientos verdes
- Zanahorias
- Pimiento seco
- Pimientos morrones
- Tomate triturado
- Patatas
- Ternera
- Vino blanco
- Colorante amarillo
- Laurel
- Aceite de oliva

### Valor nutricional aproximado (100 g)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Energía y macronutrientes</th>
<th>Minerales</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Energía (Kcal)</strong></td>
<td>Calcio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>93,3</td>
<td>Hierro (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Proteínas (g)</strong></td>
<td>Yodo (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>5,47</td>
<td>Magnesio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hidratos carbono (g)</strong></td>
<td>Zinc (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>7,83</td>
<td>Selenio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>IG (g)</strong></td>
<td>Sodio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>0</td>
<td>Potasio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fibra (g)</strong></td>
<td>Fósforo (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>1,55</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Grasas (g)</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3,58</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AGS (g)</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1,05</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AGM (g)</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>1,8</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AGP (g)</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>0,31</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Colesterol (mg)</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13,6</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Información adicional**

(*) Tras las alérgenos
- La información alérgénica 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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Ensalada</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Familia</strong></td>
<td><strong>Técnica culinaria</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Verduras y hortalizas</td>
<td>Plato: Acompañamiento</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ingredientes</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aceitunas</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>alcachofas</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tomate</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Maíz dulce</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aceite de oliva</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Espárragos, tallos</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pepinos</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Merluza a la vasca</strong></td>
<td>Crustáceos Moluscos Pescado Sulfatos</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Familia</strong></td>
<td><strong>Técnica culinaria</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Pescado</td>
<td>Plato: Segundo</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ingredientes</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ajos</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Cebolla</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Guisante</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Puercos</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Espárragos blancos</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pimientos del piquillo</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Merluza</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gambas</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mejillón, carne</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vino blanco</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Laurel</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aceite de girasol</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Perejil</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fume blanco de pescado (elaboracion propia)</td>
<td>*</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* Ajos Puercos Cebolla Pimienta negra, grano Laurel Rape espinas Vino blanco Perejil Agua Sal

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Flan de queso y fruta</strong></td>
<td>Frutos secos (almendra o avellana) Lácteos Pescado</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Familia</strong></td>
<td><strong>Técnica culinaria</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Lácteos</td>
<td>Plato: Postre</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ingredientes</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mango</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Información adicional

(*) Trazas del alérgeno
- La información alergénica 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.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Piña</th>
<th>Azúcar</th>
<th>Queso, cremoso</th>
<th>Nata de cocinar</th>
<th>Leche entera</th>
<th>Carne de membrillo</th>
<th>Gelatina neutra</th>
<th>Praíno de frutos secos</th>
</tr>
</thead>
</table>

**Valor nutricional aproximado (100 g)**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Energía y macronutrientes</th>
<th>Minerales</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Energía (Kcal)</td>
<td>Calcio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>256,45</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Proteinas (g)</td>
<td>Hierro (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>7,31</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hidratos carbono (g)</td>
<td>Yodo (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>20,21</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>IG (g)</td>
<td>Magnesio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fibra (g)</td>
<td>Zinc (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grasas (g)</td>
<td>Selenio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>16,32</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>AGS (g)</td>
<td>Sodio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>AGM (g)</td>
<td>Potasio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>AGP (g)</td>
<td>Fósforo (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Colesterol (mg)</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Información adicional

(*) Traces del alérgeno
- La información alergénica 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.