Información de los platos

MIÉRCOLES, 23 DE OCTUBRE DE 2019

MENÚ 1

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pizza</td>
<td>Gluten</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Lácteos</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Soja</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sulfitos</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Familia</th>
<th>Técnica culinaria</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pasta y cereales</td>
<td>Plato: Primero</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Horno</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Ingredientes

Pizza 4 quesos (elaboración propia) *
Pizza 4 estaciones (elaboración propia) *

Denominación | Alérgenos
---|---
Pollo asado | Apio Sulfitos

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

Ingredientes

Ajos
Pimiento seco, cornicabra
Pollo
Vino blanco
Laurel
Sal perfumada, sal, tomillo, pimienta blanca, jengibre, pimentón dulce
Aceite de girasol
Fécua de maíz
Caldo blanco de ave (elaboración propia) *

* Pollo, caparazones Huesos de camilla Huesos de jamón Puercos Zanahorias Cebolla Apio Ajos Sal Agua

Valor nutricional aproximado (100 g)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Energía y macronutrientes</th>
<th>Energía (Kcal)</th>
<th>143</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Proteínas (g)</td>
<td>15,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hidratos carbono (g)</td>
<td>4,28</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>IGF (g)</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fibra (g)</td>
<td>0,27</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Grasas (g)</td>
<td>7,26</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>AGS (g)</td>
<td>1,86</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>AGM (g)</td>
<td>2,26</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>AGP (g)</td>
<td>1,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Colesterol (mg)</td>
<td>71,1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Minerales</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ca (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>H (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Y (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Mg (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Zn (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Se (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>S (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>P (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>F (mg)</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.
### Información de los platos

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Calabacín frito</strong></td>
<td>Gluten</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Familia</th>
<th>Técnica culinaria</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Verduras y hortalizas</td>
<td>Plato: Acompañamiento Fritura</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Ingredientes
- Calabacines
- Sal
- Aceite de girasol
- Harina de trigo

#### 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><strong>Proteínas (g)</strong></td>
<td>Hierro (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hidratos carbono (g)</strong></td>
<td>Yodo (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>IG (g)</strong></td>
<td>Magnesio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fibra (g)</strong></td>
<td>Zinc (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Grasas (g)</strong></td>
<td>Selenio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AGS (g)</strong></td>
<td>Sodio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AGM (g)</strong></td>
<td>Potasio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AGP (g)</strong></td>
<td>Fósforo (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Colesterol (mg)</strong></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Piña</strong></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Familia</th>
<th>Técnica culinaria</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Fruta</td>
<td>Plato: Postre Frescas</td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Ingredientes
- Piña

---

**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.
Información de los platos

### 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>49</td>
</tr>
<tr>
<td>Proteínas (g)</td>
<td>0,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Hidratos carbono (g)</td>
<td>11,5</td>
</tr>
<tr>
<td>IG (g)</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fibra (g)</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Grasas (g)</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>AGS (g)</td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td>AGM (g)</td>
<td>0,1</td>
</tr>
<tr>
<td>ACP (g)</td>
<td>0,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Colesterol (mg)</td>
<td>0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Vino tinto</td>
<td>Sulfitos</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Familia</th>
<th>Técnica culinaria</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Bebidas</td>
<td>Plato: Bebida</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### MENÚ 2

#### Pizza

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Pizza</td>
<td>Gluten</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Familia</th>
<th>Técnica culinaria</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Masas y hojaldres</td>
<td>Plato: Primero</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Tortilla de verduras

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tortilla de verduras</td>
<td>Huevos</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Familia</th>
<th>Técnica culinaria</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Huevos</td>
<td>Plato: Segundo</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Ingrediens

- Acelgas
- Zanahorias
- Champiñones

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.
## Información de los platos

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Queso</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Huevo</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tofu</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Calabacín frito

**Familia:** Verduras y hortalizas  
**Plato:** Acompañamiento  
**Técnica culinaria:** Fritura  

### Ingredientes

- Calabacinches  
- Sal  
- Aceite de girasol  
- Harina de trigo

### 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></td>
<td>Hierro (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Proteínas (g)</td>
<td>Yodo (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Magnesio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Hidratos carbono (g)</td>
<td>Zinc (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Selenio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>IG (g)</td>
<td>Sodio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Potasio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fibra (g)</td>
<td>Fósforo (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grasas (g)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>AGS (g)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>AGM (g)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>AGP (g)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Colesterol (mg)</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Piña

**Denominación**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Piña</th>
</tr>
</thead>
</table>

**Familia**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fruta</th>
<th>Plato: Postre</th>
<th>Frescas</th>
</tr>
</thead>
</table>

**Técnica culinaria**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Planta</th>
</tr>
</thead>
</table>

### Ingredientes

- Piña

---

**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.
### Información de los platos

#### 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></td>
<td>Hierro (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Proteínas (g)</td>
<td>Yodo (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Magnesio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Hidratos carbono (g)</td>
<td>Zinc (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>IG (g)</td>
<td>Selenio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fibra (g)</td>
<td>Sodio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grasas (g)</td>
<td>Potasio (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>AGS (g)</td>
<td>Fósforo (mg)</td>
</tr>
<tr>
<td>AGM (g)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>AGP (g)</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Colesterol (mg)</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

#### Denominación

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vino tinto</th>
</tr>
</thead>
</table>

#### Alérgenos

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sulfitos</th>
</tr>
</thead>
</table>

#### Familia

<table>
<thead>
<tr>
<th>Bebidas</th>
</tr>
</thead>
</table>

#### Plato: Bebida

<table>
<thead>
<tr>
<th>Técnica culinaria</th>
</tr>
</thead>
</table>

#### Ingredientes

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vino tinto</th>
</tr>
</thead>
</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.