# Información de los platos

## VIERNES, 8 DE NOVIEMBRE DE 2019

### MENÚ 1

<table>
<thead>
<tr>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Sopa a la paisana</strong></td>
<td>Apio, Lácteos</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Familia**: Sopas  
**Técnica culinaria**: Plato: Primero

**Ingredientes**

- Puertos
- Zanahorias
- Patatas
- Sal
- Mantequilla
- Nabos
- Terminación, perejil

Caldo blanco de ave (elaboración propia) *

* Pollo, caparazones, Huesos de canilla, Huesos de jamón, Puertos, Zanahorias, Cebolla, Apio, Ajos, Sal, Agua

### Valor nutricional aproximado (100 g)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Energía y macronutrientes</th>
<th>Mineral</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Energía (Kcal)</strong></td>
<td><strong>Calcio (mg)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>137</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Proteínas (g)</strong></td>
<td><strong>Hierro (mg)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1,93</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Hidratos carbono (g)</strong></td>
<td><strong>Yodo (mg)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2,96</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>IG (g)</strong></td>
<td><strong>Magnesio (mg)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fibra (g)</strong></td>
<td><strong>Zinc (mg)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,65</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Grasas (g)</strong></td>
<td><strong>Selenio (mg)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>13</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AGS (g)</strong></td>
<td><strong>Sodio (mg)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>7,51</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AGM (g)</strong></td>
<td><strong>Potasio (mg)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3,46</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AGP (g)</strong></td>
<td><strong>Fósforo (mg)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>0,3</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Colesterol (mg)</strong></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>34,3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### PLATO ALPUJARREÑO

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

**Familia**: Carnes  
**Técnica culinaria**: Plato: Segundo

**Ingredientes**

- Cebolla
- Pimientos verdes
- Patatas
- Huevos de galina, frito

### 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>Platos</th>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Chorizo</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jamón serrano</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Cerdo, lomo</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aceite de oliva</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aceite de girasol</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

## Ingrediente

### Peras

<table>
<thead>
<tr>
<th>Valor nutricional aproximado (100 g)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Energía y macronutrientes</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Energía (Kcal)</td>
</tr>
<tr>
<td>Proteínas (g)</td>
</tr>
<tr>
<td>Hidratos carbono (g)</td>
</tr>
<tr>
<td>IG (g)</td>
</tr>
<tr>
<td>Fibra (g)</td>
</tr>
<tr>
<td>Grasas (g)</td>
</tr>
<tr>
<td>AGS (g)</td>
</tr>
<tr>
<td>AGM (g)</td>
</tr>
<tr>
<td>AGP (g)</td>
</tr>
<tr>
<td>Colesterol (mg)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Refresco</th>
<th>Denominación</th>
<th>Alérgenos</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Familia</td>
<td>Técnica culinaria</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Plato: Bebida</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Ingrediente

**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.