

Campus Universitario Ramón y Cajal

Menu Semanal

Horario de
12 a 16:30 h

PRECIO MENU
4,80 €

Genaro Hijos
servicios de hosteleria



Menú

SEMANA DEL 8 AL 12 DE JUNIO DEL 2026

Día	Orden	Plato
Lunes	Primeros	*SALTEADO DE GARBANZOS CON ARROZ VG
		MACARRONES NAPOLITANA
		ENSALADA VARIADA
	Segundos	*COLIFLOR ESPARRAGADA VG
		HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL
		SAN JACOBO
Martes	Primeros	ENSALADA DE LA CASA
		*ARROZ COCIDO A LA CUBANA CON HUEVO PLANCHA V
		CREMA DE VERDURAS
	Segundos	*HABAS GUIADAS CON JAMÓN
		TRASERO DE POLLO HORNEADO EN SU JUGO
		FLAMENQUÍN
Miércoles	Primeros	ENSALADILLA RUSA
		*GAZPACHO ANDALUZ VG
		ENSALADA DE LA HUERTA
	Segundos	*FIDEUÁ DE GAMBAS
		ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
		ESPINACAS CON GARBANZOS
Jueves	Primeros	LENTEJAS CON VERDURAS
		*ENSALADA DE TOMATE VG
		ESPIRALES TRICOLOR A LA VINAGRETA
	Segundos	*GUISO DE TERNERA CON PATATAS COCIDAS
		ALITAS DE POLLO
		MENESTRA DE VERDURAS
Viernes	Primeros	ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
		ENSALADA DE NARANJA
		ALIÑO DE PATATAS
	Segundos	HUEVOS EN SALSA ROSA
		BRÓCOLI AL AJO-ARRIERO
		ESCALOPE DE POLLO
	Pan	Pan Blanco
		Pan Integral
	Postre	Mousse de vainilla limón ó chocolate
		*Frutas del tiempo
		Gelatina de fresa
		Flan y Natillas caseras
		Yogurt

Por causa mayor puede sustituirse un menú por otro de similares características






Comedor Universitario Ramón y Cajal

MENÚ SALUDABLE, Semana del 08/06/2026 al 12/06/2026




	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES						
1º plato	Salteado de garbanzos con arroz ●●	Habas guisadas con jamón	Gazpacho andaluz ●●	Ensalada de tomate ●●	Espinacas salteadas con garbanzos ●●						
2º plato	Coliflor esparragada ●●	Arroz cocido a la cubana con huevo a la plancha ●	Fideuá con gambas	Guiso de ternera con patatas cocidas	Pota guisada a la riojana						
Postre	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca						
Pan	Pan integral										
Bebida	Agua										
Información nutricional	Valor energético	1064kcal /34394KJ	Valor energético	852kcal / 3565KJ	Valor energético	813 kcal / 3402KJ	Valor energético	849 kcal / 3551KJ	Valor energético	952 kcal / 3983 KJ	
	Grasas de las cuales saturadas	34,5 g (29,2%) 4,6 g	Grasas de las cuales saturadas	31,3 g (33,1%) 5,4 g	Grasas de las cuales saturadas	25,9 g (28,7%) 4,2 g	Grasas de las cuales saturadas	29,6 g (31,4%) 6,2 g	Grasas de las cuales saturadas	33,3 g (31,5%) 5,0 g	
	Hidratos de carbono de los cuales azúcares*	155,8 g (58,5%) 30,4 g	Hidratos de carbono de los cuales azúcares*	118,1 g (55,4%) 20,0 g	Hidratos de carbono de los cuales azúcares*	120,2 g (59,1%) 28,6 g	Hidratos de carbono de los cuales azúcares*	114,6 g (54,0%) 36,5 g	Hidratos de carbono de los cuales azúcares*	125,5 g (52,7%) 25,3 g	
	Proteínas	32,8 g (12,3%)	Proteínas	24,5 g (11,5%)	Proteínas	24,8 g (12,2%)	Proteínas	31,0 g (14,6%)	Proteínas	37,7 g (15,8%)	
	Sal	2,1 g	Sal	2,7 g	Sal	1,9 g	Sal	1,9 g	Sal	2,4 g	
	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o azúcares de la leche).										
	*Azúcares (suma de azúcares añadidos y/o azúcares intrínsecos de frutas y verduras y/o 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.




MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Lunes
FECHA: 08/06/2026

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Salteado de garbanzos con arroz		Salteado	Contiene:			
Peso ración (g): 301						
Peso (g)	Ingredientes					
60	Garbanzo seco, crudo					
60	Arroz blanco, crudo		APIO			
30	Tomate triturado, crudo					
30	Pimiento rojo, crudo		MOSTAZA			
30	Pimiento verde, crudo					
20	Cebolla, cruda					
10	Aceite de oliva, virgen		GRANOS DE SÉSAMO			
2	Pimentón, en polvo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2168 KJ 518,3kcal	14,7	1,8	79,7	11,2	116,8	0,7

● Plato vegetariano ●● Plato vegano




2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Coliflor esparragada		Rehogado	Contiene:			
Peso ración (g): 210						
Peso (g)	Ingredientes					
150	Coliflor, cruda, congelada					
30	Pan blanco, de barra		DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
15	Aceite de oliva, virgen					
5	Vinagre		CONTIENE GLUTEN			
5	Ajo, crudo					
3	Pimentón, en polvo		Soja			
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1054 KJ 252 kcal	16,2	2,4	20,4	4,2	6,1	0,8

● Plato vegetariano ●● Plato vegano

PAN				PESO			Alérgenos
Pan integral				70 g			Contiene:
Valoración nutricional							 CONTIENE GLUTEN
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
604 KJ 144 kcal	2,0	0,4	26,6	1,3	5,0	0,6	Puede contener:  GRANOS DE SÉSAMO  LACTEOS



FRUTA		PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos			
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)	NO CONTIENE ALÉRGENOS			
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)
341 KJ 82 Kcal	0.3	0	18,7	15	1	0



VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
4167 KJ	33,2	4,6	145,4	30,4	28,9	2,1
996 kcal	30 (%)		58,4 (%)		11,6 (%)	

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva virgen, Migasa, Miguel Gallego S.A.	Aceite de oliva virgen	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Sal marina yodada gruesa, CHAPULA	Sal marina 100% natural, obtenida por evaporación natural de aguas marinas, refinada y seca exclusivamente por medios físicos.	NO CONTIENE ALERGENOS
El Ruedo Redondo 1kg. Arroz redondo. Categoría primera, ARROZÚA	Arroz redondo. Granos desprovistos total o parcialmente de las cutículas del pericarpio y con un color más o menos blanco, pero siempre uniforme	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Maíz en grano, 3kg, Lata, CELORRIO	Maíz crujiente desgranado, agua, azúcar y sal,	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Garbanzo Lechoso "La Pedriza"	Garbanzos Lechosos	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Coliflor congelada, GELAGRI	100 % Coliflor. Piñas frescas y sanas de Brassica Oleracea L. Acondicionadas, troceadas y congeladas individualmente.	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pan de miga blanda	Harina de trigo, sal marina sin aditivos, mejorante en polvo para la elaboración de pan, levadura panificadora y agua.	<p>Contiene</p>  <p>CONTIENE GLUTEN</p> <p>Puede contener:</p>  <p>Soja</p>
Vinagre de vino, IBARRA	Vinagre de vino, antioxidante: metabisulfito potásico (sulfitos)	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
Cominos molidos, 810g, SERHOS	Cominos molidos 100%	Puede contener:




		 <p>APIO</p>  <p>MOSTAZA</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO</p>
Pimienta negra molida, HUERTAS	Producto obtenido de la molienda de los frutos secos, limpios y saludables de las especias, Piper Nigrum sin pericarpios	NO CONTIENE ALERGENOS
Pimentón dulce, extra, HUERTAS	Pimiento rojo y semilla del pimiento	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Bocadillo 100% integral de trigo, 80g, PANAMAR	<p>Ingredientes: Harina integral de trigo (70%)*, agua, levadura, sal, emulgente (E472e). Puede contener trazas de leche y granos de sésamo.</p> <p>(* El 70% de harina integral sobre el producto, equivale a 100% sobre total de harinas.</p>	<p>Contiene:</p>  <p>CONTIENE GLUTEN</p> <p>Puede contener:</p>  <p>LACTEOS</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO</p>

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Martes
FECHA: 09/06/2026

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Habas guisadas con jamón		Guisado	Contiene:  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS Puede contener:  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración (g): 209						
Peso (g)	Ingredientes					
150	Haba, fresca, congelada					
100	Vino blanco, 11º					
30	Cebolla blanca, cruda					
15	Jamón curado, sin grasa					
10	Aceite de oliva, virgen					
2	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
605 KJ 145 kcal	11,0	1,8	4,5	1,8	6,9	1,3

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Arroz cocido a la cubana con huevo a la plancha		Cocido arroz/ plancha huevo	Contiene:  HUEVOS Puede contener:  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración (g): 336						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Arroz blanco, crudo, de comercio justo					
50	Huevo de gallina, entero, crudo					
30	Tomate frito, enlatado					
10	Aceite de oliva, virgen					
2	Ajo, crudo					
2	Pimienta, seca, molida					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2015 KJ 482 kcal	18,0	3,2	68,3	1,9	11,6	0,8

● Plato vegetariano ●● Plato vegano




PAN							PESO	Alérgenos
Pan integral							70 g	Contiene:
Valoración nutricional							 CONTIENE GLUTEN Puede contener:  GRANOS DE SÉSAMO  LACTEOS	
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
604 KJ 144 kcal	2,0	0,4	26,6	1,3	5,0	0,6		

FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos				
Ciruelas	Dos unidades medianas (170 g)	NO CONTIENE ALÉRGENOS				
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)
341 KJ 82 Kcal	0.3	0	18,7	15	1	0




VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3565 KJ	31,3	5,4	118,1	20,0	24,5	2,7
852 kcal	33,1 (%)		55,4 (%)		11,5 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA





Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva virgen, Migasa, Miguel Gallego S.A.	Aceite de oliva virgen	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Sal marina yodada gruesa	Sal marina 100% natural, Enriquecida en yodo por medio de la adición controlada de yoduro potásico (KI).	NO CONTIENE ALERGENOS
Habas congeladas, Congelados de Navarra	100% habas	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vino blanco 10% vol, Don García	Vino procedente de la fermentación de mostos de diferentes variedades de uva. Otros ingredientes y aditivos: ácido tartárico (acidulante para el control de la fermentación; máx 1 gramo/litro) y anhídrido sulfuroso (conservador, antioxidante; máx. 0,21 gramos/litro) Coadyuvantes tecnológicos: bentonita (clarificación)	 DIOXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Picadillo de jamón extra 1Kg, Secaderos Montesur S.L.	Jamón de cerdo, sal, conservadores (E250, E252), antioxidantes (E300)	NO CONTIENE ALÉRGENOS
El Ruedo Redondo 1kg. Arroz redondo. Categoría primera, ARROZÚA	Arroz redondo. Granos desprovistos total o parcialmente de las cutículas del pericarpio y con un color más o menos blanco, pero siempre uniforme	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Huevos fresco campero, Jiménez Rosales S.L	Huevos de gallinas camperas	 HUEVOS
Salsa de Tomate ORO ROJO, GB FOODS	Tomate (120 g de tomate para preparar 100 g de producto acabado), almidón modificado de maíz, aceite de girasol (2%), azúcar, sal, potenciador del sabor: glutamato mono sódico.	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pimienta negra molida, HUERTAS	Producto obtenido de la molienda de los frutos secos,	NO CONTIENE ALERGENOS




	limpios y saludables de las especias, Piper Nigrum sin pericarpios	
Bocadillo 100% integral de trigo, 80g, PANAMAR	<p>Ingredientes: Harina integral de trigo (70%)*, agua, levadura, sal, emulgente (E472e). Puede contener trazas de leche y granos de sésamo.</p> <p>(* El 70% de harina integral sobre el producto, equivale a 100% sobre total de harinas.</p>	<p>Contiene:</p>  <p>CONTIENE GLUTEN</p> <p>Puede contener:</p>  <p>LACTEOS</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO</p>

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Miércoles
FECHA: 10/06/2026

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Gazpacho andaluz		Crudo/ Triturado	Contiene:  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración (g): 252						
Peso (g)	Ingredientes	Puede contener:  Soja				
150	Tomate maduro, crudo					
50	Pimiento verde, crudo					
30	Pan blanco, de barra					
30	Pepino, crudo					
10	Aceite de oliva, virgen extra					
5	Vinagre					
5	Ajo, crudo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
* 975 KJ 233 kcal	11,3	1,8	27,6	6,7	5,2	0,8

● Plato vegetariano ●● Plato vegano




2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Fideuá con gambas		Guisado	Contiene:  CRUSTÁCEOS  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración (g): 375						
Peso (g)	Ingredientes	Puede contener:  HUEVOS				
100	Vino blanco, 11º					
60	Pasta alimenticia, cruda					
60	Gamba quisquilla, congelada					
30	Cebolla blanca, cruda					
20	Pimiento verde, crudo					
20	Pimiento rojo, crudo					
11	Aceite de oliva, virgen					
10	Guisante, congelado, crudo					
2	Ajo, crudo					
2	Pimentón, en polvo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1482 KJ 354kcal	12,3	2,0	47,3	5,6	13,6	0,5

PAN				PESO			Alérgenos
Pan integral				70 g			Contiene:
Valoración nutricional							 CONTIENE GLUTEN
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
604 KJ 144 kcal	2,0	0,4	26,6	1,3	5,0	0,6	Puede contener:  GRANOS DE SÉSAMO  LÁCTEOS

FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos				
Ciruelas	Dos unidades medianas (170 g)	NO CONTIENE ALÉRGENOS				
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)
341 KJ 82 Kcal	0.3	0	18,7	15	1	0

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3402KJ	25,9	4,2	120,2	28,6	24,8	1,9
813 kcal	28,7 (%)		59,1 (%)		12,2 (%)	



ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de Oliva Virgen Extra, Cortijo Garzón	Aceite de Oliva Virgen Extra (100%),	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Aceite de oliva virgen, Migasa, Miguel Gallego S.A.	Aceite de oliva virgen	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Sal marina yodada gruesa, CHAPULA	Sal marina 100% natural, obtenida por evaporación natural de aguas marinas, refinada y seca exclusivamente por medios físicos.	NO CONTIENE ALERGENOS
Pimentón dulce, extra, HUERTAS	Pimiento rojo y semilla del pimiento	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pan de miga blanda	Harina de trigo, sal marina sin aditivos, mejorante en polvo para la elaboración de pan, levadura panificadora y agua.	<p>Contiene:</p>  <p>CONTIENE GLUTEN</p> <p>Puede contener:</p>  <p>Soja</p>
Vino blanco 10% vol, Don García	Vino procedente de la fermentación de mostos de diferentes variedades de uva. Otros ingredientes y aditivos: ácido tartárico (acidulante para el control de la fermentación; máx 1 gramo/litro) y anhídrido sulfuroso (conservador, antioxidante; máx. 0,21 gramos/litro) Coadyuvantes tecnológicos: bentonita (clarificación)	 <p>DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS</p>
FIDEO PERLA 5kg NF ES, GB FOODS	Sémola de trigo duro	Contiene:



		 CONTIENE GLUTEN <p>Puede contener:</p>  HUEVOS
Gamba pelada, FROCOSUR	Gamba, agua, sal, estabilizantes (E 339, E 451, E 452).	 CRUSTÁCEOS  E-X DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Guisante congelado, Gelagri	100 % guisante	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Bocadillo 100% integral de trigo, 80g, PANAMAR	<p>Ingredientes: Harina integral de trigo (70%)*, agua, levadura, sal, emulgente (E472e). Puede contener trazas de leche y granos de sésamo.</p> <p>(* El 70% de harina integral sobre el producto, equivale a 100% sobre total de harinas.</p>	<p>Contiene:</p>  CONTIENE GLUTEN <p>Puede contener:</p>  LACTEOS  GRANOS DE SÉSAMO






MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Jueves
FECHA: 11/06/2026

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Ensalada de tomate ● ●		Crudo	Contiene:  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS Puede contener:  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración (g): 247						
Peso (g)	Ingredientes					
80	Tomate maduro, crudo					
70	Zanahoria, cruda					
50	Lechuga, cruda					
30	Maíz, hervido, en lata					
10	Aceite de oliva, virgen extra					
5	Vinagre					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
673 KJ 160kcal	10,9	1,6	12,8	9,4	2,9	0,8

● Plato vegetariano ● ● Plato vegano

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Guiso de ternera con patatas cocidas		Guisado	Contiene:  DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS Puede contener:  CONTIENE GLUTEN			
Peso ración (g): 490						
Peso (g)	Ingredientes					
200	Patata, cruda					
90	Ternera, entrecot, sin grasa, crudo					
80	Cebolla blanca, cruda					
50	Pimiento verde, crudo					
50	Zanahoria, cruda					
40	Vino blanco, 11º					
10	Aceite de oliva, virgen					
10	Guisante, congelado, crudo					
2	Pimentón, en polvo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1814 KJ 434 kcal	16,4	4,2	50,0	12,3	21,5	0,5


PAN				PESO			Alérgenos
Pan integral				70 g			Contiene:
Valoración nutricional							 CONTIENE GLUTEN Puede contener:  GRANOS DE SÉSAMO  LACTEOS
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
604 KJ 144 kcal	2,0	0,4	26,6	1,3	5,0	0,6	

FRUTA		PESO APROX. FRUTA ENTERA		Alérgenos		
Ciruelas		Dos unidades medianas (170 g)		NO CONTIENE ALÉRGENOS		
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)
341 KJ 82 Kcal	0.3	0	18,7	15	1	0

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3551 KJ	29,6	6,2	114,6	36,5	31,0	1,9
849 kcal	31,4(%)		54,0 (%)		14,6 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA


Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de Oliva Virgen Extra, Cortijo Garzón	Aceite de Oliva Virgen Extra (100%),	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Aceite de oliva virgen, Migasa, Miguel Gallego S.A.	Aceite de oliva virgen	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Sal marina yodada gruesa, CHAPULA	Sal marina 100% natural, obtenida por evaporación natural de aguas marinas, refinada y seca exclusivamente por medios físicos.	NO CONTIENE ALERGENOS
Maíz en grano, 3kg, Lata, CELORRIO	Maíz crujiente desgranado, agua, azúcar y sal,	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Vino blanco 10% vol, Don García	Vino procedente de la fermentación de mostos de diferentes variedades de uva. Otros ingredientes y aditivos: ácido tartárico (acidulante para el control de la fermentación; máx 1 gramo/litro) y anhídrido sulfuroso (conservador, antioxidante; máx. 0,21 gramos/litro) Coadyuvantes tecnológicos: bentonita (clarificación)	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS
Guisante congelado, Gelagri	100 % guisante	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Pimentón dulce, extra, HUERTAS	Pimiento rojo y semilla del pimiento	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Bocadillo 100% integral de trigo, 80g, PANAMAR	Ingredientes: Harina integral de trigo (70%)*, agua, levadura, sal, emulgente (E472e). Puede contener trazas de leche y granos de sésamo. (* El 70% de harina integral sobre el producto, equivale a 100% sobre total de harinas.	Contiene:  CONTIENE GLUTEN Puede contener:  LACTEOS




		 <p>GRANOS DE SÉSAMO</p>
--	--	---

MENÚ SALUDABLE
SEMANA: Viernes
FECHA: 12/06/2026

1º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Espinacas salteadas con garbanzos ● ●		Cocido espinacas y garbanzos/ rehogado todos los ingredientes	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS  CONTIENE GLUTEN Puede contener:  APIÓN  MOSTAZA  GRANOS DE SÉSAMO			
Peso ración (g): 290						
Peso (g)	Ingredientes					
200	Espinaca, cruda, congelada					
50	Pan blanco, de barra					
40	Garbanzo, seco, crudo					
15	Aceite de oliva, virgen					
2	Ajo, crudo					
2	Pimentón, en polvo					
2	Comino, molido					
2	Vinagre					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1305 KJ 419 kcal	19,3	2,4	44,2	4,2	17,0	1,3

● Plato vegetariano ●● Plato vegano

2º PLATO		Téc. Culinaria	Alérgenos			
Pota guisada a la riojana		Guisado	Contiene:			
Peso ración (g): 401						
Peso (g)	Ingredientes					
250	Patata, cruda		 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS			
90	Pota, cruda, congelada					
65	Vino tinto, 11º		 MOLUSCOS			
20	Pimiento verde, crudo					
20	Pimiento rojo, crudo		 CONTIENE GLUTEN			
20	Cebolla blanca, cruda					
25	Tomate maduro, crudo		Puede contener:  Soja			
10	Guisante, congelado, crudo					
12	Aceite de oliva, virgen					
2	Pimienta, seca, molida					
2	Pimentón, en polvo					
0,5	Sal yodada					
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
1294 KJ 309 kcal	11,7	2,2	36,0	4,8	14,7	0,5







PAN				PESO			Alérgenos
Pan integral				70 g			Contiene:
Valoración nutricional							 CONTIENE GLUTEN
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
604 KJ 144 kcal	2,0	0,4	26,6	1,3	5,0	0,6	Puede contener:  GRANOS DE SÉSAMO  LACTEOS

FRUTA	PESO APROX. FRUTA ENTERA	Alérgenos				
Ciruelas	Dos unidades medianas (170 g)	NO CONTIENE ALÉRGENOS				
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)
341 KJ 82 Kcal	0.3	0	18,7	15	1	0

VALORACIÓN NUTRICIONAL GLOBAL DEL MENÚ						
Valoración nutricional						
Energía (KJ/kcal)	Grasas (g)	Grasas saturadas (g)	Hidratos de carbono (g)	Azúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
3983KJ	33,3	5,0	125,5	25,3	37,7	2,4
952 kcal	31,5 (%)		52,7 (%)		15,8 (%)	

ALIMENTOS DE ELABORACIÓN EXTERNA

Alimento	Ingredientes	Alérgenos
Aceite de oliva virgen, Migasa, Miguel Gallego S.A.	Aceite de oliva virgen	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Sal marina yodada gruesa, CHAPULA	Sal marina 100% natural, obtenida por evaporación natural de aguas marinas, refinada y seca exclusivamente por medios físicos.	NO CONTIENE ALERGENOS
Espinaca congelada, CONGELADOS DE NAVARRA	100 % Espinaca	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Cominos molidos, 810g, SERHOS	Cominos molidos 100%	<p>Puede contener:</p>  <p>APIO</p>  <p>MOSTAZA</p>  <p>GRANOS DE SÉSAMO</p>
Pan de miga blanda	Harina de trigo, sal marina sin aditivos, mejorante en polvo para la elaboración de pan, levadura panificadora y agua.	<p>Contiene:</p>  <p>CONTIENE GLUTEN</p> <p>Puede contener:</p>  <p>Soja</p>
Garbanzo Lechoso "La Pedriza"	Garbanzos Lechosos	NO CONTIENE ALÉRGENOS

Pimentón dulce, extra, serhos, peso neto 910g	Pimentón dulce	Pimentón dulce, extra, HUERTAS	Pimiento r pimiento
Vinagre de vino, IBARRA	Vinagre de vino, antioxidante: metabisulfito potasico (sulfitos)	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	
Tubo de pota congelado 5x1Kg U3, Frioantartic, 1Kg	Pota, agua y reguladores de acidez E330, E331	 MOLUSCOS	
Vino tinto 10% vol, López Morenas S.L, 1L	Vino tinto procedente de uvas garnacha / tempranillo.	 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS	
Guisante congelado, Gelagri	100 % guisante	NO CONTIENE ALÉRGENOS	
Pimienta negra molida, HUERTAS	Producto obtenido de la molienda de los frutos secos, limpios y saludables de las especies, Piper Nigrum sin pericarpios	NO CONTIENE ALERGENOS	
Bocadillo 100% integral de trigo, 80g, PANAMAR	Ingredientes: Harina integral de trigo (70%)*, agua, levadura, sal, emulgente (E472e). Puede contener trazas de leche y granos de sésamo. (*) El 70% de harina integral sobre el producto, equivale a 100% sobre total de harinas.	Contiene:  CONTIENE GLUTEN Puede contener:  LACTEOS  GRANOS DE SÉSAMO	

