

MENÚ 2023

Paciente: **MENU 2023**

**CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M.
ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074
PLAN ALÉRGENOS ORIENTATIVO**

NUTRICIONISTA: ENRIQUE GARCIA MUNUERA
N° COL: MU-0074
PLAN ALÉRGENOS ORIENTATIVO

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

Banco de Datos: **Estandar82.DW8B**

Exclusiones Realizadas:

S.I.N.: Ninguna.

Familias de Ingredientes: Ninguna.

Ingredientes: Ninguna.

Recetas: Ninguna.

Tipología: Ninguna.

Condiciones:

Kcalorias, entre 2.400 kcal y 2.500 kcal (3.031 kcal)

Kcalorias, con reparto: Desayuno = *libre* (14%), Media mañana = *libre* (9%), Almuerzo = *libre* (34%), Merienda = *libre* (9%), Cena = *libre* (34%).

Prótidos, entre 20% y 30% (16%)

Prótidos, con reparto: Desayuno = *libre* (11%), Media mañana = *libre* (2%), Almuerzo = *libre* (41%), Merienda = *libre* (7%), Cena = *libre* (38%).

Glúcidos, entre 45% y 55% (57%)

Glúcidos, con reparto: Desayuno = *libre* (15%), Media mañana = *libre* (16%), Almuerzo = *libre* (31%), Merienda = *libre* (12%), Cena = *libre* (27%).

Lípidos, entre 15% y 35% (27%)

Lípidos, con reparto: Desayuno = *libre* (13%), Media mañana = *libre* (1%), Almuerzo = *libre* (34%), Merienda = *libre* (5%), Cena = *libre* (46%).

Valores Bromatológicos (Media Diaria):

Kcalorias, 3.031 kcal

Prótidos, 127,01 g

Glúcidos, 433,57 g

Lípidos, 95,04 g

Grasas Saturadas, 29,938 g

Grasas MonoInSaturadas, 41,629 g

Grasas PoliInSaturadas, 13,194 g

Colesterol, 457 mg

Calcio, 1.300 mg

Fósforo, 1.901 mg

Hierro, 24,59 mg

Magnesio, 481 mg

Potasio, 5.829 mg

Sodio, 4.211 mg

Fibra, 46,5 g

Ingesta Total por Familias:

36,25% de **Fruta Fresca** (10.529 gr)

24,11% de **Verduras y hortalizas** (7.004 gr)

8,71% de **Lácteos y derivados enteros** (2.530 gr)

5,62% de **Pan y Complementos** (1.632 gr)

3,70% de **Arroces y Sémolas** (1.075 gr)

2,91% de **Pescados Blancos** (845 gr)

2,75% de **Cerdo y derivados** (800 gr)

2,01% de **Lácteos y derivados descrema.** (584 gr)

1,89% de **Huevos y Derivados** (549 gr)

1,25% de **Carnes Blancas** (363 gr)

1,24% de **Pastas Alimentarias** (361 gr)

0,92% de **Aceites y Grasas** (267 gr)

0,91% de **Carne y Pescado en Conserva** (263 gr)

0,88% de **Productos en salmuera** (256 gr)

0,86% de **Chocolates y Derivados** (251 gr)

0,83% de **Buey / ternera y derivados** (241 gr)

0,79% de **Harinas** (231 gr)

0,73% de **Cereales** (211 gr)

0,54% de **Embutidos** (156 gr)

0,50% de **Azúcares y dulces** (144 gr)

0,49% de **Platos Precocinados** (142 gr)

0,44% de **Especies, Aromas y Preparado.** (129 gr)

0,43% de **Legumbres** (124 gr)

0,34% de **Quesos Grasos** (99 gr)

0,32% de **Pastelería industrial** (93 gr)

0,13% de **Índice Glucemico Bajo** (37 gr)

0,12% de **Salsas y condimentos** (36 gr)

0,12% de **Ingredientes Regímenes Veget.** (35 gr)

0,11% de **Bebidas Alcohólicas** (32 gr)

0,04% de **Zumos envasados** (11 gr)

0,03% de **Especies** (9 gr)

0,03% de **Alimentos de alto valor caló.** (7 gr)

Resultados obtenidos con la información disponible en la base de datos actual.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO NIV 0023

Día 1

Desayuno

Nutrientes: 340 kcal (12%), 12 g de Prót. (11%), 44 g de Glú. (12%), 14 g de Lip. (14%).

225 g. de Leche entera con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1 Cucharada de Postre de Cacao soluble (5 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

30 g. de Pan tostado con aceite de oliva y tomate

Ingredientes: 1 Rebanada de barra de medio de Pan (30 g.), Aceite de oliva (5 g.), una pizca de Tomate (5 g.).

Elaboración: Tostar el pan ligeramente. Cortar el tomate por la mitad y frotarlo por toda la superficie del pan. Añadir el aceite de oliva

Alérgenos: Gluten.

120 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (120 g.).

Media mañana

Nutrientes: 212 kcal (8%), 3 g de Prót. (3%), 54 g de Glú. (14%), 1 g de Lip. (1%).

240 g. de Melocotón

Ingredientes: 1 Unidad grande de Melocotón (255 g.).

195 g. de Peras

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Peras (195 g.).

Almuerzo

Nutrientes: 736 kcal (26%), 35 g de Prót. (32%), 103 g de Glú. (27%), 23 g de Lip. (23%).

270 g. de Ensalada mixta

Ingredientes: ½ Unidad pequeña de Tomate (45 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), 1 Ración Individual de Pepinos (45 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), 1 Ración Individual de Zanahorias (30 g.), 30 g. de Remolacha (30 g.), un poco de Maíz cocido (15 g.), un poco de Atún en aceite (15 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.).

Alérgenos: Pescado.

195 g. de Patatas al horno

Ingredientes: 2 unidades pequeñas de Patatas (195 g.), Aceite de oliva (10 g.).

Elaboración: Cortar las patatas en rodajas finas. Introducir en una fuente. Aromatizar con el romero y hornear hasta que estén doradas. Servir

180 g. de Guiso albondigas de carne

Ingredientes: 1 Loncha de Cerdo - Lomo (45 g.), ½ Vaso pequeño de Caldo de carne (30 g.), un poco de Patata hervida (15 g.), un poco de Huevo (15 g.), un poco de Pimiento (15 g.), un poco de Zanahorias (15 g.), un poco de Tomate (15 g.), una pizca de Guisantes frescos o congelados (10 g.), una pizca de Harina de trigo (10 g.), 1 Ajo (5 g.), Aceite de oliva (2 g.), una pizca de Perejil, una pizca de Tomillo.

Alérgenos: Lácteo, Soja, Gluten, Huevo y Legumbre.

60 g. de Pan integral

Ingredientes: 2½ Rebanadas de barra de cuarto de Pan Integral (60 g.).

Alérgenos: Gluten.

240 g. de Fruta

Ingredientes: ½ Porción de Sandía (120 g.), ½ Tajada grande de Melón (120 g.).

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

Merienda

Nutrientes: 171 kcal (6%), 6 g de Prót. (5%), 36 g de Glú. (9%), 2 g de Lip. (2%).

30 g. de Bocadillo de jamón york y tomates

Ingredientes: un poco de Pan Baguette (15 g.), una pizca de Jamón de York (cocido) (10 g.), una pizca de Tomate (10 g.).

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos.

195 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Naranjas (195 g.).

Cena

Nutrientes: 1.332 kcal (48%), 55 g de Prót. (50%), 140 g de Glú. (37%), 61 g de Lip. (61%).

150 g. de Ensalada de tomate

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Tomate (150 g.), Aceite de oliva (6 g.).

Elaboración: Condimentar al gusto

180 g. de Tortilla de patatas

Ingredientes: 1 Ración de Tortilla de patatas (180 g.).

Alérgenos: Huevo.

240 g. de Sopa de pollo con fideos

Ingredientes: ½ cuarto de Pollo - muslo (90 g.), 2 Raciones Individuales de Zanahorias (60 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), ½ Ración Individual de Puerros (30 g.), 1½ Cucharada Sopera de Fideos (30 g.), una pizca de Apio (10 g.), Aceite de oliva (4 g.), una pizca de Sal.

Alérgenos: Gluten y Apio.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

165 g. de Arroz con leche casero

Ingredientes: 1 Arroz con Leche (165 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 27 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 2

Desayuno

Nutrientes: 331 kcal (14%), 11 g de Prót. (12%), 54 g de Glú. (15%), 9 g de Lip. (13%).

225 g. de Leche entera con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1 Cucharada de Postre de Cacao soluble (5 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

30 g. de Cereales Rice Krispies

Ingredientes: 6 Cucharadas Soperas de Cereales Rice Krispies (30 g.).

Alérgenos: Gluten.

120 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (120 g.).

Media mañana

Nutrientes: 231 kcal (10%), 1 g de Prót. (1%), 62 g de Glú. (17%), 1 g de Lip. (1%).

195 g. de Peras

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Peras (195 g.).

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

225 g. de Manzanas

Ingredientes: 1½ Unidad pequeña de Manzanas (225 g.).

Almuerzo

Nutrientes: 728 kcal (32%), 40 g de Prót. (42%), 94 g de Glú. (26%), 25 g de Lip. (38%).

270 g. de Ensalada de la Huerta

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Tomate (75 g.), 1½ Ración Individual de Pepinos (60 g.), 1½ Ración individual pequeña de Lechuga (60 g.), 1 Ración Individual de Zanahorias (30 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.), un poco de Maíz cocido (15 g.), Aceite de oliva (9 g.), una pizca de Sal.

195 g. de Patatas al horno

Ingredientes: 2 unidades pequeñas de Patatas (195 g.), Aceite de oliva (10 g.).

Elaboración: Cortar las patatas en rodajas finas. Introducir en una fuente. Aromatizar con el romero y hornear hasta que estén doradas. Servir

210 g. de Pollo al horno

Ingredientes: 1 Unidad sin piel de Pollo - pechuga (120 g.), ½ Unidad mediana de Patata asada (60 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (45 g.).

Elaboración: Hornear hasta que la pechuga esté dorada. Condimentar con moderación.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

240 g. de Fruta

Ingredientes: ½ Porción de Sandía (120 g.), ½ Tajada grande de Melón (120 g.).

Merienda

Nutrientes: 403 kcal (17%), 16 g de Prót. (17%), 62 g de Glú. (17%), 11 g de Lip. (17%).

105 g. de Bocado de queso emmental y tomate

Ingredientes: ½ Pan Baguette (75 g.), ½ Ración Individual de Queso emmental (30 g.), un poco de Tomate (15 g.).

Elaboración: Si lo desea puede untar el pan con tomate o poner en rodajas. Añada una pizca de aceite de oliva.

Alérgenos: Gluten y Lácteo.

195 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Naranjas (195 g.).

Cena

Nutrientes: 612 kcal (27%), 26 g de Prót. (28%), 83 g de Glú. (24%), 20 g de Lip. (31%).

240 g. de Rodajas de tomate con orégano

Ingredientes: 2½ unidades pequeñas de Tomate (225 g.), Aceite de oliva (8 g.), una pizca de Oregano seco (10 g.).

210 g. de Crema de verduras

Ingredientes: 2 Raciones Individuales de Zanahorias (60 g.), ½ Unidad pequeña de Patatas (60 g.), ½ Ración Individual de Calabaza (30 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), ½ Hoja de Apio (30 g.), ½ Ración Individual de Puerros (30 g.).

Elaboración: Hervir todos los ingredientes y pasar por la batidora.

Alérgenos: Apio.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

90 g. de Paninis

Ingredientes: 1 Rebanada de barra de medio de Pan (30 g.), un poco de Queso Mozzarella (15 g.), un poco de Jamón de York (cocido) (15 g.), una pizca de Cebollas (10 g.), una pizca de Tomate (10 g.), una pizca de Pimiento (10 g.), una pizca de Queso Cheddar (10 g.), una pizca de Oregano seco.

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

120 g. de Yogur Natural Desnatado

Ingredientes: 1 Yogur Natural desnatado (120 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 27 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 3

Desayuno

Nutrientes: 340 kcal (7%), 12 g de Prót. (6%), 48 g de Glú. (8%), 12 g de Lip. (7%).

225 g. de Leche entera con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1 Cucharada de Postre de Cacao soluble (5 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

30 g. de Pan mantequilla y mermelada

Ingredientes: 1 Rebanada de barra de medio de Pan (30 g.), una pizca de Mermelada (10 g.), una pizca de Mantequilla (5 g.).

Alérgenos: Gluten y Lácteo.

120 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (120 g.).

Media mañana

Nutrientes: 320 kcal (7%), 5 g de Prót. (2%), 81 g de Glú. (14%), 1 g de Lip. (1%).

240 g. de Plátano

Ingredientes: 2 unidades pequeñas de Plátano (255 g.).

240 g. de Melocotón

Ingredientes: 1 Unidad grande de Melocotón (255 g.).

Almuerzo

Nutrientes: 1.368 kcal (29%), 91 g de Prót. (45%), 153 g de Glú. (26%), 45 g de Lip. (25%).

270 g. de Ensalada mixta

Ingredientes: ½ Unidad pequeña de Tomate (45 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), 1 Ración Individual de Pepinos (45 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), 1 Ración Individual de Zanahorias (30 g.), 30 g. de Remolacha (30 g.), un poco de Maíz cocido (15 g.), un poco de Atún en aceite (15 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.).

Alérgenos: Pescado.

240 g. de Lomo plancha

Ingredientes: 5 Lonchas de Cerdo - Lomo (240 g.), Aceite de oliva (5 g.).

Elaboración: La plancha debe estar muy caliente antes de poner el lomo.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO NIV 0023

210 g. de Espagueti "carbonara"

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Espagueti (105 g.), 1 Huevo (60 g.), un poco de Cebollas (15 g.), 1 Cucharada Sopera de Queso rallado (15 g.), 1 Loncha de Bacón (15 g.), Aceite de oliva (2 g.).

Elaboración: Hacer un sofrito con cebollas y panceta; añadirlo a los espaguetis con el huevo batido y el queso. La pasta debe hervirse en bastante agua y solo se debe tirar cuando el agua está hirviendo. Lo más recomendado es hervirla "al dente". No obstante puede hacerla más pasada si es más de su agrado.

Alérgenos: Gluten, Huevo, Lácteo, Soja y Frutos Secos.

60 g. de Pan integral

Ingredientes: 2½ Rebanadas de barra de cuarto de Pan Integral (60 g.).

Alérgenos: Gluten.

240 g. de Fruta

Ingredientes: ½ Porción de Sandía (120 g.), ½ Tajada grande de Melón (120 g.).

Merienda

Nutrientes: 207 kcal (4%), 7 g de Prot. (3%), 39 g de Glú. (7%), 4 g de Lip. (2%).

30 g. de Bocadillo con mortadela

Ingredientes: ½ Pan Baguette (30 g.), un poco de Mortadela (15 g.).

Elaboración: Si lo desea puede untar el pan con tomate o poner en rodajas. Añada una pizca de aceite de oliva.

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos.

195 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Naranjas (195 g.).

Cena

Nutrientes: 2.474 kcal (53%), 87 g de Prot. (43%), 273 g de Glú. (46%), 116 g de Lip. (65%).

240 g. de Ensalada de pasta con verduras

Ingredientes: ½ Unidad grande de Cebollas (75 g.), 2 Puñados de Macarrones (60 g.), 1½ Ración Individual de Pimiento (45 g.), 2 Cucharadas Soperas de Queso rallado (30 g.), ½ Puñado de Maíz cocido (30 g.), Aceite de oliva (10 g.), 2½ Aceitunas verdes (10 g.), una pizca de Sal.

Alérgenos: Gluten y Lácteo.

195 g. de Ensalada Mediterránea

Ingredientes: ½ Unidad pequeña de Naranjas (45 g.), ½ Ración individual pequeña de Lechuga (30 g.), 1 Loncha de Jamón de York (cocido) (30 g.), ½ Ración Individual de Queso manchego semicurado (30 g.), ½ Ración Individual de Champiñones (30 g.), 1½ Loncha de Jamón serrano (30 g.), Aceite de oliva (1 g.).

Elaboración: Sobre un fondo de lechugas se coloca el jamón cortado, el queso, la naranja y los champiñones (a láminas). Añadir aceite y vinagre (de hierbas) con moderación.

Alérgenos: Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

240 g. de Asado de pescado con patata asada

Ingredientes: 1 Rodaja de Merluza (120 g.), ½ Unidad mediana de Patata asada (60 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (45 g.), ½ Ración Individual de Tomate (30 g.), Aceite de oliva (6 g.), una pizca de Ajo.

Alérgenos: Pescado.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

270 g. de Natillas de chocolate casero

Ingredientes: 24 Porciones de Chocolate con leche (240 g.), 3 Terrones de Azúcar (15 g.), 2 Galletas tipo "María" (15 g.).

Alérgenos: Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos, Cacahuete y Gluten.

Reparto del Aceite: Puede repartir 24 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 4

Desayuno

Nutrientes: 340 kcal (10%), 12 g de Prót. (9%), 44 g de Glú. (8%), 14 g de Lip. (15%).

225 g. de Leche entera con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1 Cucharada de Postre de Cacao soluble (5 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

30 g. de Pan tostado con aceite de oliva y tomate

Ingredientes: 1 Rebanada de barra de medio de Pan (30 g.), Aceite de oliva (5 g.), una pizca de Tomate (5 g.).

Elaboración: Tostar el pan ligeramente. Cortar el tomate por la mitad y frotarlo por toda la superficie del pan. Añadir el aceite de oliva

Alérgenos: Gluten.

120 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (120 g.).

Media mañana

Nutrientes: 340 kcal (10%), 3 g de Prót. (2%), 88 g de Glú. (16%), 1 g de Lip. (1%).

225 g. de Manzanas

Ingredientes: 1½ Unidad pequeña de Manzanas (225 g.).

240 g. de Plátano

Ingredientes: 2 unidades pequeñas de Plátano (255 g.).

Almuerzo

Nutrientes: 1.127 kcal (32%), 54 g de Prót. (40%), 180 g de Glú. (33%), 22 g de Lip. (25%).

270 g. de Ensalada mixta

Ingredientes: ½ Unidad pequeña de Tomate (45 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), 1 Ración Individual de Pepinos (45 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), 1 Ración Individual de Zanahorias (30 g.), 30 g. de Remolacha (30 g.), un poco de Maíz cocido (15 g.), un poco de Atún en aceite (15 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.).

Alérgenos: Pescado.

240 g. de Chuletas de cerdo con verduras plancha

Ingredientes: 1 Cerdo Chuleta (120 g.), 1½ Ración Individual de Zanahorias (45 g.), 2 Rodajas de Calabacín (30 g.), ½ Plato de Judías verdes (30 g.), 1 Ración Individual de Pimiento (30 g.).

210 g. de Arroz 3 delicias

Ingredientes: 5½ Puñados de Arroz integral (135 g.), 1½ Ración Individual de Zanahorias (45 g.), ½ Taza de Café de Guisantes frescos o congelados (30 g.), Aceite de oliva (7 g.).

Alérgenos: Legumbre.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

240 g. de Fruta

Ingredientes: ½ Porción de Sandía (120 g.), ½ Tajada grande de Melón (120 g.).

Merienda

Nutrientes: 667 kcal (19%), 23 g de Prót. (17%), 136 g de Glú. (25%), 5 g de Lip. (5%).

270 g. de Bocadillo de paté

Ingredientes: 2 Pan Baguette (180 g.), 1 Unidad pequeña de Patata asada (90 g.).

Alérgenos: Gluten.

195 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Naranjas (195 g.).

Cena

Nutrientes: 997 kcal (29%), 44 g de Prót. (32%), 102 g de Glú. (19%), 47 g de Lip. (53%).

270 g. de Ensalada mixta

Ingredientes: ½ Unidad pequeña de Tomate (45 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), 1 Ración Individual de Pepinos (45 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), 1 Ración Individual de Zanahorias (30 g.), 30 g. de Remolacha (30 g.), un poco de Maiz cocido (15 g.), un poco de Atún en aceite (15 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.).

Alérgenos: Pescado.

240 g. de Zarangollo

Ingredientes: 14 Rodajas de Calabacín (210 g.), un poco de Huevo (15 g.), un poco de Cebollas (15 g.), Aceite de oliva (2 g.), una pizca de Sal, una pizca de Pimienta negra.

Alérgenos: Huevo.

120 g. de Salchicha a la plancha

Ingredientes: 1 Salchicha Fresca (120 g.).

Elaboración: Condimentar con moderación.

Alérgenos: Sulfitos.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

270 g. de Arroz con leche casero

Ingredientes: 1½ Arroz con Leche (270 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 14 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 5

Desayuno

Nutrientes: 305 kcal (11%), 12 g de Prót. (9%), 46 g de Glú. (13%), 9 g de Lip. (9%).

225 g. de Leche entera con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1 Cucharada de Postre de Cacao soluble (5 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

30 g. de Bizcocho casero

Ingredientes: una pizca de Huevo (10 g.), una pizca de Harina de trigo (10 g.), 2½ Cucharaditas de Café de Azúcar en polvo (10 g.).

Alérgenos: Huevo y Gluten.

120 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (120 g.).

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGICOS ORIENTADO 2023

Media mañana

Nutrientes: 313 kcal (12%), 5 g de Prót. (4%), 79 g de Glú. (23%), 1 g de Lip. (1%).

240 g. de Melocotón

Ingredientes: 1 Unidad grande de Melocotón (255 g.).

240 g. de Plátano

Ingredientes: 1½ Unidad mediana de Plátano (240 g.).

Almuerzo

Nutrientes: 876 kcal (32%), 44 g de Prót. (35%), 97 g de Glú. (29%), 37 g de Lip. (36%).

270 g. de Ensalada mixta

Ingredientes: ½ Unidad pequeña de Tomate (45 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), 1 Ración Individual de Pepinos (45 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), 1 Ración Individual de Zanahorias (30 g.), 30 g. de Remolacha (30 g.), un poco de Maíz cocido (15 g.), un poco de Atún en aceite (15 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.).

Alérgenos: Pescado.

240 g. de Verduras asadas

Ingredientes: 3 Raciones Individuales de Pimiento (90 g.), 4½ Rodajas de Berenjenas (60 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (60 g.), ½ Unidad mediana de Tomate (60 g.), Aceite de oliva (3 g.).

Elaboración: Cocer todos los ingredientes al horno, enfriar y pelar. Condimentar con moderación.

270 g. de Fideua con costillejas

Ingredientes: 105 g. de Cerdo - Paletilla (105 g.), ½ Vaso pequeño de Caldo vegetal (60 g.), 1½ Cucharada Sopera de Fideos (30 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), ½ Ración Individual de Tomate (30 g.), Aceite de oliva (4 g.), una pizca de Sal.

Alérgenos: Lácteo, Soja, Apio y Gluten.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

240 g. de Fruta

Ingredientes: ½ Porción de Sandía (120 g.), ½ Tajada grande de Melón (120 g.).

Merienda

Nutrientes: 220 kcal (8%), 6 g de Prót. (5%), 35 g de Glú. (10%), 7 g de Lip. (7%).

30 g. de Bocado de chorizo

Ingredientes: un poco de Pan (15 g.), 3 Lonchas de bocado de Chorizo (15 g.), Aceite de oliva (2 g.).

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos.

195 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Naranjas (195 g.).

Cena

Nutrientes: 1.000 kcal (37%), 58 g de Prót. (47%), 84 g de Glú. (25%), 47 g de Lip. (46%).

240 g. de Ensalada alemana de patata y frankfurt

Ingredientes: 4½ unidades pequeñas de Salchicha vienesa -frankfurt- (90 g.), ½ Unidad mediana de Patata hervida (75 g.), 1 Huevo duro (60 g.), 1½ Cucharada de Postre de Mahonesa (15 g.), Aceite de oliva (4 g.), una pizca de Pimienta negra, una pizca de Sal.

Alérgenos: Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

240 g. de Merluza a la plancha

Ingredientes: 1½ Unidad pequeña de Patata asada (135 g.), 1 Rodaja de Merluza (105 g.), Aceite de oliva (3 g.).

Alérgenos: Pescado.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO NIVEL 0023

60 g. de Pan integral

Ingredientes: 2½ Rebanadas de barra de cuarto de Pan Integral (60 g.).

Alérgenos: Gluten.

120 g. de Yogur Natural Desnatado

Ingredientes: 1 Yogur Natural desnatado (120 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 16 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 6

Desayuno

Nutrientes: 340 kcal (11%), 12 g de Prót. (11%), 44 g de Glú. (11%), 14 g de Lip. (13%).

225 g. de Leche entera con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1 Cucharada de Postre de Cacao soluble (5 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

30 g. de Pan tostado con aceite de oliva y tomate

Ingredientes: 1 Rebanada de barra de medio de Pan (30 g.), Aceite de oliva (5 g.), una pizca de Tomate (5 g.).

Elaboración: Tostar el pan ligeramente. Cortar el tomate por la mitad y frotarlo por toda la superficie del pan. Añadir el aceite de oliva

Alérgenos: Gluten.

120 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (120 g.).

Media mañana

Nutrientes: 231 kcal (8%), 1 g de Prót. (1%), 62 g de Glú. (15%), 1 g de Lip. (1%).

225 g. de Manzanas

Ingredientes: 1½ Unidad pequeña de Manzanas (225 g.).

195 g. de Peras

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Peras (195 g.).

Almuerzo

Nutrientes: 1.468 kcal (50%), 52 g de Prót. (45%), 207 g de Glú. (50%), 49 g de Lip. (48%).

240 g. de Ensalada nacional

Ingredientes: ½ Unidad pequeña de Tomate (45 g.), 1 Ración Individual de Pepinos (45 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), 30 g. de Remolacha (30 g.), ½ lata pequeña de Atún en aceite (30 g.), un poco de Zanahorias (15 g.), un poco de Cebollas (15 g.), un poco de Maíz cocido (15 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.), Aceite de oliva (6 g.), una pizca de Sal.

Alérgenos: Pescado.

240 g. de Arroz al ajillo

Ingredientes: 6 Puñados de Arroz (150 g.), 12 Ajo (60 g.), Aceite de oliva (30 g.), una pizca de Sal (5 g.).

240 g. de Asado de pescado con patata asada

Ingredientes: 1 Rodaja de Merluza (120 g.), ½ Unidad mediana de Patata asada (60 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (45 g.), ½ Ración Individual de Tomate (30 g.), Aceite de oliva (6 g.), una pizca de Ajo.

Alérgenos: Pescado.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

240 g. de Fruta

Ingredientes: ½ Porción de Sandía (120 g.), ½ Tajada grande de Melón (120 g.).

Merienda

Nutrientes: 184 kcal (6%), 7 g de Prót. (6%), 35 g de Glú. (8%), 3 g de Lip. (3%).

30 g. de Bocadillo de pavo

Ingredientes: un poco de Pan (15 g.), un poco de Pavo, pechuga (15 g.), Aceite de oliva (2 g.).

Alérgenos: Gluten.

195 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Naranjas (195 g.).

Cena

Nutrientes: 742 kcal (25%), 43 g de Prót. (37%), 66 g de Glú. (16%), 37 g de Lip. (36%).

240 g. de Tomate con aceitunas

Ingredientes: 2½ Raciones Individuales de Tomate (195 g.), 11 Aceitunas verdes (45 g.), Aceite de oliva (19 g.).

240 g. de Crema de calabaza

Ingredientes: 8 Rodajas de Calabacín (120 g.), ½ Unidad mediana de Patatas (75 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), un poco de Queso en porciones (15 g.).

Elaboración: Hervir el calabacín y las patatas con poca agua. Sofrír la cebolla. Cuando esté cocido añadir el queso, y la cebolla y triturar. Servir fría o caliente.

Alérgenos: Lácteo.

240 g. de Alitas de pollo marinadas con verduras salteadas

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Pollo sin deshuesar (120 g.), un poco de Cebollas (15 g.), 1 Rodaja de Berenjenas (15 g.), un poco de Pimiento (15 g.), un poco de Puerros (15 g.), 1 Rodaja de Calabacín (15 g.), una pizca de Zumo de limón (10 g.), 1 Cucharadita de Café de Pimienta negra (5 g.), una pizca de Perejil (5 g.), una pizca de Sal (5 g.).

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

120 g. de Yogur Natural Desnatado

Ingredientes: 1 Yogur Natural desnatado (120 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 68 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 7

Desayuno

Nutrientes: 340 kcal (15%), 12 g de Prót. (14%), 48 g de Glú. (15%), 12 g de Lip. (15%).

225 g. de Leche entera con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1 Cucharada de Postre de Cacao soluble (5 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO NIV 0023

30 g. de Pan mantequilla y mermelada

Ingredientes: 1 Rebanada de barra de medio de Pan (30 g.), una pizca de Mermelada (10 g.), una pizca de Mantequilla (5 g.).

Alérgenos: Gluten y Lácteo.

120 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (120 g.).

Media mañana

Nutrientes: 231 kcal (10%), 1 g de Prót. (2%), 62 g de Glú. (20%), 1 g de Lip. (1%).

195 g. de Peras

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Peras (195 g.).

225 g. de Manzanas

Ingredientes: 1½ Unidad pequeña de Manzanas (225 g.).

Almuerzo

Nutrientes: 540 kcal (24%), 25 g de Prót. (29%), 73 g de Glú. (24%), 15 g de Lip. (20%).

240 g. de Ensalada mixta tipo I

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Tomate (105 g.), 1½ Ración Individual de Pimiento (45 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), 2½ Rábanos (30 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.), Aceite de oliva (3 g.).

210 g. de Estofado de ternera

Ingredientes: 60 g. de Ternera - magra (60 g.), ½ Unidad pequeña de Tomate (45 g.), ½ Vaso pequeño de Vino blanco (30 g.), un poco de Zanahorias (15 g.), un poco de Cebollas (15 g.), un poco de Harina de trigo (15 g.), un poco de Pimiento (15 g.), Aceite de oliva (3 g.), una pizca de Sal, una pizca de Pimienta negra.

Alérgenos: Sulfitos y Gluten.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

240 g. de Fruta

Ingredientes: ½ Porción de Sandía (120 g.), ½ Tajada grande de Melón (120 g.).

Merienda

Nutrientes: 203 kcal (9%), 7 g de Prót. (8%), 37 g de Glú. (12%), 4 g de Lip. (5%).

30 g. de Bocadillo de queso emmental y tomate

Ingredientes: ½ Pan Baguette (30 g.), una pizca de Queso emmental (10 g.), una pizca de Tomate (5 g.).

Elaboración: Si lo desea puede untar el pan con tomate o poner en rodajas. Añada una pizca de aceite de oliva.

Alérgenos: Gluten y Lácteo.

195 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Naranjas (195 g.).

Cena

Nutrientes: 953 kcal (42%), 41 g de Prót. (48%), 91 g de Glú. (29%), 47 g de Lip. (59%).

240 g. de Ensalada pepino y tomate

Ingredientes: 1½ Unidad pequeña de Tomate (135 g.), 2 Raciones Individuales de Pepinos (90 g.), Aceite de oliva (9 g.), una pizca de Sal (5 g.).

195 g. de Hamburguesa completa con patatas fritas

Ingredientes: 1 Hamburguesa (105 g.), 1½ Bolsa pequeña de Patatas fritas (chips) (45 g.), 1½ Loncha de Queso Cheddar (30 g.), ½ Ración Individual de Tomate (30 g.).

Alérgenos: Sulfitos, Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGICOS ORIENTADO 2023

60 g. de Pan integral

Ingredientes: 2½ Rebanadas de barra de cuarto de Pan Integral (60 g.).

Alérgenos: Gluten.

135 g. de Natillas caseras

Ingredientes: 1 Natillas (135 g.).

Alérgenos: Lácteo, Huevo y Gluten.

Reparto del Aceite: Puede repartir 15 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 8

Desayuno

Nutrientes: 1.012 kcal (28%), 30 g de Prót. (21%), 184 g de Glú. (32%), 18 g de Lip. (19%).

225 g. de Leche entera con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1 Cucharada de Postre de Cacao soluble (5 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

270 g. de Bizcocho casero

Ingredientes: 1½ Huevo (90 g.), 3½ Cucharadas Soperas de Harina de trigo (90 g.), 22½ Cucharaditas de Café de Azúcar en polvo (90 g.).

Alérgenos: Huevo y Gluten.

120 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (120 g.).

Media mañana

Nutrientes: 212 kcal (6%), 3 g de Prót. (2%), 54 g de Glú. (9%), 1 g de Lip. (1%).

240 g. de Melocotón

Ingredientes: 1 Unidad grande de Melocotón (255 g.).

195 g. de Peras

Ingredientes: 1 Unidad mediana de Peras (195 g.).

Almuerzo

Nutrientes: 1.204 kcal (33%), 52 g de Prót. (36%), 139 g de Glú. (24%), 51 g de Lip. (55%).

270 g. de Ensalada mixta tipo I

Ingredientes: 1½ Ración Individual de Tomate (120 g.), 1½ Ración Individual de Pimiento (45 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), 2½ Rábanos (30 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.), Aceite de oliva (4 g.).

270 g. de Ensalada Alemana de patata y salchichas

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Patata hervida (75 g.), 1 Huevo duro (60 g.), ½ Unidad pequeña de Manzanas (60 g.), ½ Unidad grande de Salchicha vienesa -frankfurt- (45 g.), 3½ Aceitunas negras (15 g.), 1½ Cucharada de Postre de Mahonesa (15 g.), una pizca de Salsa de mostaza (10 g.), Aceite de oliva (7 g.), una pizca de Sal, una pizca de Zumo de limón.

Alérgenos: Huevo, Lácteo, Soja, Frutos Secos, Gluten y Mostaza.

195 g. de Espagueti a la boloñesa

Ingredientes: 75 g. de Ternera - magra (75 g.), 1 Ración Individual de Espagueti (75 g.), ½ Unidad mediana de Tomate (60 g.), Aceite de oliva (2 g.).

Elaboración: Sofreír la cebolla con la carne picada y el tomate, añadir laurel, ajo y orégano. Hervir los espaguetis al gusto y añadirlos a la salsa. La pasta debe hervirse en bastante agua y solo se debe tirar cuando el agua está hirviendo. Lo más recomendado es hervirla "al dente". No obstante puede hacerla más pasada si es más de su agrado.

Alérgenos: Gluten.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

60 g. de Pan integral

Ingredientes: 2½ Rebanadas de barra de cuarto de Pan Integral (60 g.).

Alérgenos: Gluten.

240 g. de Fruta

Ingredientes: ½ Porción de Sandía (120 g.), ½ Tajada grande de Melón (120 g.).

Merienda

Nutrientes: 218 kcal (6%), 8 g de Prót. (5%), 39 g de Glú. (7%), 5 g de Lip. (5%).

30 g. de Bocadillo con salchichón

Ingredientes: ½ Pan Baguette (30 g.), 3 Lonchas de bocadillo de Salchichón (15 g.).

Elaboración: Si lo desea puede untar el pan con tomate o poner en rodajas. Añada una pizca de aceite de oliva.

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos.

195 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Naranjas (195 g.).

Cena

Nutrientes: 998 kcal (27%), 54 g de Prót. (37%), 159 g de Glú. (28%), 18 g de Lip. (20%).

270 g. de Ensalada mixta

Ingredientes: ½ Unidad pequeña de Tomate (45 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), 1 Ración Individual de Pepinos (45 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), 1 Ración Individual de Zanahorias (30 g.), 30 g. de Remolacha (30 g.), un poco de Maíz cocido (15 g.), un poco de Atún en aceite (15 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.).

Alérgenos: Pescado.

90 g. de Puré de patatas

Ingredientes: 1½ Ración de Puré de patatas (105 g.).

Alérgenos: Lácteo.

150 g. de Merluza a la romana

Ingredientes: 1 Rodaja de Merluza (120 g.), ½ Huevo (30 g.), un poco de Harina de trigo (15 g.), Aceite de oliva (2 g.).

Elaboración: Rebozar el pescado con la mezcla de harina y huevo. Freír en poco aceite y escurrir muy bien.

Alérgenos: Pescado, Huevo y Gluten.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

165 g. de Arroz con leche casero

Ingredientes: 1 Arroz con Leche (165 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 15 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 9

Desayuno

Nutrientes: 340 kcal (13%), 12 g de Prót. (11%), 44 g de Glú. (12%), 14 g de Lip. (17%).

225 g. de Leche entera con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1 Cucharada de Postre de Cacao soluble (5 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

30 g. de Pan tostado con aceite de oliva y tomate

Ingredientes: 1 Rebanada de barra de medio de Pan (30 g.), Aceite de oliva (5 g.), una pizca de Tomate (5 g.).

Elaboración: Tostar el pan ligeramente. Cortar el tomate por la mitad y frotarlo por toda la superficie del pan. Añadir el aceite de oliva

Alérgenos: Gluten.

120 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (120 g.).

Media mañana

Nutrientes: 313 kcal (12%), 5 g de Prót. (5%), 79 g de Glú. (22%), 1 g de Lip. (2%).

240 g. de Plátano

Ingredientes: 1½ Unidad mediana de Plátano (240 g.).

240 g. de Melocotón

Ingredientes: 1 Unidad grande de Melocotón (255 g.).

Almuerzo

Nutrientes: 1.038 kcal (41%), 60 g de Prót. (55%), 122 g de Glú. (34%), 35 g de Lip. (43%).

270 g. de Ensalada de la Huerta

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Tomate (75 g.), 1½ Ración Individual de Pepinos (60 g.), 1½ Ración individual pequeña de Lechuga (60 g.), 1 Ración Individual de Zanahorias (30 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.), un poco de Maíz cocido (15 g.), Aceite de oliva (9 g.), una pizca de Sal.

150 g. de Calamares a la romana

Ingredientes: ½ Ración de Calamares (75 g.), 2½ Cucharadas Soperas de Harina de trigo (60 g.), Aceite de oliva (10 g.), una pizca de Sal.

Alérgenos: Moluscos y Gluten.

195 g. de Varitas de merluza

Ingredientes: 1½ Rodaja de Merluza (165 g.), 1 Cucharada Sopera de Harina de trigo (30 g.), Aceite de oliva (8 g.).

Alérgenos: Pescado y Gluten.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

240 g. de Fruta

Ingredientes: ½ Porción de Sandía (120 g.), ½ Tajada grande de Melón (120 g.).

Merienda

Nutrientes: 261 kcal (10%), 6 g de Prót. (6%), 49 g de Glú. (14%), 5 g de Lip. (6%).

45 g. de bocadillo de nocilla

Ingredientes: 1 Rebanada de barra de medio de Pan (30 g.), 1½ Porción de Chocolate con leche (15 g.).

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Cacahuete.

195 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Naranjas (195 g.).

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

Cena

Nutrientes: 587 kcal (23%), 25 g de Prót. (23%), 69 g de Glú. (19%), 25 g de Lip. (31%).

240 g. de Ensalada de la Huerta

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Tomate (60 g.), 1½ Ración Individual de Pepinos (60 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), 1 Ración Individual de Zanahorias (30 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.), un poco de Maíz cocido (15 g.), Aceite de oliva (8 g.), una pizca de Sal.

90 g. de Ensalada con jamón york

Ingredientes: ½ Ración Individual de Tomate (30 g.), ½ Ración individual pequeña de Lechuga (30 g.), un poco de Jamón de York (cocido) (15 g.), un poco de Queso de Burgos (15 g.), Aceite de oliva (2 g.), una pizca de Sal.

Alérgenos: Lácteo, Huevo, Soja, Frutos Secos y Gluten.

150 g. de Albóndigas de pollo con hierbas

Ingredientes: ½ Vaso grande de Caldo de carne (105 g.), ½ cuarto de Pollo - muslo (45 g.), un poco de Cebollas (15 g.), 1 Cucharada de Postre de Pan rallado (10 g.).

Elaboración: Se mezcla la carne con la hierbabuena, el perejil y la cebolla bien picado y el pan rallado. Se forman las albóndigas, se frien y se pasan a una cazuela donde se terminarán de hacer con el caldo de carne.

Alérgenos: Lácteo, Soja y Gluten.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

135 g. de Natillas caseras

Ingredientes: 1 Natillas (135 g.).

Alérgenos: Lácteo, Huevo y Gluten.

Reparto del Aceite: Puede repartir 42 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

Día 10

Desayuno

Nutrientes: 493 kcal (17%), 16 g de Prót. (11%), 82 g de Glú. (18%), 12 g de Lip. (20%).

225 g. de Leche entera con cacao

Ingredientes: 1 Taza de Leche entera (225 g.), 1 Cucharada de Postre de Cacao soluble (5 g.).

Alérgenos: Lácteo y Gluten.

90 g. de Bizcocho casero/magdalena

Ingredientes: 3 Porciones de Bizcocho (90 g.).

Alérgenos: Gluten.

120 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Naranjas (120 g.).

Media mañana

Nutrientes: 214 kcal (7%), 3 g de Prót. (2%), 55 g de Glú. (12%), 1 g de Lip. (2%).

240 g. de Melocotón

Ingredientes: 1 Unidad grande de Melocotón (255 g.).

225 g. de Manzanas

Ingredientes: 1½ Unidad pequeña de Manzanas (225 g.).

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

Almuerzo

Nutrientes: 1.207 kcal (42%), 67 g de Prót. (47%), 192 g de Glú. (42%), 20 g de Lip. (32%).

195 g. de Ensalada de arroz con manzanas

Ingredientes: 1½ Taza de Café de Arroz (105 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), ½ Unidad pequeña de Manzanas (45 g.).

Elaboración: Cocer el arroz escurrirlo y rociarlo con zumo de limón. Trocear la manzana, poner las hojas de lechuga en una ensaladera, añadir el arroz y la manzana. Condimentar con centrifugado de manzana.

300 g. de Lentejas con costillejas de cerdo

Ingredientes: 1 Cerdo Chuleta (135 g.), 1½ Taza de Café de Lentejas (90 g.), ½ Ración Individual de Tomate (30 g.), ½ Unidad mediana de Cebollas (30 g.), Aceite de oliva (9 g.), 2 Ajo (10 g.).

Alérgenos: Legumbre.

30 g. de Pan

Ingredientes: 2 Rebanadas de barra de cuarto de Pan (45 g.).

Alérgenos: Gluten.

240 g. de Fruta

Ingredientes: ½ Porción de Sandía (120 g.), ½ Tajada grande de Melón (120 g.).

Merienda

Nutrientes: 236 kcal (8%), 8 g de Prót. (6%), 42 g de Glú. (9%), 5 g de Lip. (8%).

45 g. de Bocado con mortadela

Ingredientes: ½ Pan Baguette (30 g.), un poco de Mortadela (15 g.).

Elaboración: Si lo desea puede untar el pan con tomate o poner en rodajas. Añada una pizca de aceite de oliva.

Alérgenos: Gluten, Lácteo, Huevo, Soja y Frutos Secos.

195 g. de Zumo de naranja natural

Ingredientes: 1 Unidad pequeña de Naranjas (195 g.).

Cena

Nutrientes: 753 kcal (26%), 49 g de Prót. (34%), 86 g de Glú. (19%), 23 g de Lip. (38%).

240 g. de Ensalada de la Huerta

Ingredientes: ½ Unidad mediana de Tomate (60 g.), 1½ Ración Individual de Pepinos (60 g.), ½ Ración de Lechuga (45 g.), 1 Ración Individual de Zanahorias (30 g.), 3½ Aceitunas verdes (15 g.), un poco de Maíz cocido (15 g.), Aceite de oliva (8 g.), una pizca de Sal.

90 g. de Arroz a la cubana con huevo

Ingredientes: 2 Puñados de Arroz (45 g.), ½ Huevo (30 g.), un poco de Tomate (15 g.), Aceite de oliva (1 g.).

Elaboración: Hervir el arroz. Hacer un salsa casera de tomate; escurrir el arroz cubrirlo con la salsa de tomate y colocar encima un huevo frito.

Alérgenos: Huevo.

135 g. de Merluza al horno

Ingredientes: 1 Rodaja de Merluza (135 g.), Aceite de oliva (4 g.).

Elaboración: Cortar la merluza en trozos grandes, rociar con el aceite y hornear durante 20 minutos. Añadir el perejil una vez horneado el pescado.

Alérgenos: Pescado.

60 g. de Pan integral

Ingredientes: 2½ Rebanadas de barra de cuarto de Pan Integral (60 g.).

Alérgenos: Gluten.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

120 g. de Yogur Natural Desnatado

Ingredientes: 1 Yogur Natural desnatado (120 g.).

Alérgenos: Lácteo.

Reparto del Aceite: Puede repartir 22 gramos de Aceite de Oliva durante el día.

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTATIVO

MENU 2023

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno - 225 g. de Leche entera con cacao. 🍷 🍷 - 30 g. de Pan tostado con aceite de oliva y tomate. 🍷 - 120 g. de Zumo de naranja natural.	Desayuno - 225 g. de Leche entera con cacao. 🍷 🍷 - 30 g. de Cereales Rice Krispies. 🍷 - 120 g. de Zumo de naranja natural.	Desayuno - 225 g. de Leche entera con cacao. 🍷 🍷 - 30 g. de Pan mantequilla y mermelada. 🍷 🍷 - 120 g. de Zumo de naranja natural.	Desayuno - 225 g. de Leche entera con cacao. 🍷 🍷 - 30 g. de Pan tostado con aceite de oliva y tomate. 🍷 - 120 g. de Zumo de naranja natural.	Desayuno - 225 g. de Leche entera con cacao. 🍷 🍷 - 30 g. de Bizcocho casero. 🍷 🍷 - 120 g. de Zumo de naranja natural.	Desayuno - 225 g. de Leche entera con cacao. 🍷 🍷 - 30 g. de Pan tostado con aceite de oliva y tomate. 🍷 - 120 g. de Zumo de naranja natural.	Desayuno - 225 g. de Leche entera con cacao. 🍷 🍷 - 30 g. de Pan mantequilla y mermelada. 🍷 🍷 - 120 g. de Zumo de naranja natural.
Media mañana - 240 g. de Melocotón. - 195 g. de Peras.	Media mañana - 195 g. de Peras. - 225 g. de Manzanas.	Media mañana - 240 g. de Plátano. - 240 g. de Melocotón.	Media mañana - 225 g. de Manzanas. - 240 g. de Plátano.	Media mañana - 240 g. de Melocotón. - 240 g. de Plátano.	Media mañana - 225 g. de Manzanas. - 195 g. de Peras.	Media mañana - 195 g. de Peras. - 225 g. de Manzanas.
Almuerzo - 270 g. de Ensalada mixta. 🍷 - 195 g. de Patatas al horno. - 180 g. de Guiso albondigas de carne. 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 - 60 g. de Pan integral. 🍷 - 240 g. de Fruta.	Almuerzo - 270 g. de Ensalada de la Huerta. - 195 g. de Patatas al horno. - 210 g. de Pollo al horno. - 30 g. de Pan. 🍷 - 240 g. de Fruta.	Almuerzo - 270 g. de Ensalada mixta. 🍷 - 240 g. de Lomo plancha. - 210 g. de Espaguete "carbonara". 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 - 60 g. de Pan integral. 🍷 - 240 g. de Fruta.	Almuerzo - 270 g. de Ensalada mixta. 🍷 - 240 g. de Chuletas de cerdo con verduras plancha. - 210 g. de Arroz 3 delicias. 🍷 - 30 g. de Pan. 🍷 - 240 g. de Fruta.	Almuerzo - 270 g. de Ensalada mixta. 🍷 - 240 g. de Verduras asadas. - 270 g. de Fideua con costillejas. 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 - 30 g. de Pan. 🍷 - 240 g. de Fruta.	Almuerzo - 240 g. de Ensalada nacional. 🍷 - 240 g. de Arroz al ajillo. - 240 g. de Asado de pescado con patata asada. 🍷 - 30 g. de Pan. 🍷 - 240 g. de Fruta.	Almuerzo - 240 g. de Ensalada mixta tipo I. - 210 g. de Estofado de temera. 🍷 🍷 - 30 g. de Pan. 🍷 - 240 g. de Fruta.
Merienda - 30 g. de Bocado de jamón york y tomates. 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 - 195 g. de Zumo de naranja natural.	Merienda - 105 g. de Bocado de queso emmental y tomate. 🍷 🍷 - 195 g. de Zumo de naranja natural.	Merienda - 30 g. de Bocado con mortadela. 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 - 195 g. de Zumo de naranja natural.	Merienda - 270 g. de Bocado de paté. 🍷 - 195 g. de Zumo de naranja natural.	Merienda - 30 g. de Bocado de chorizo. 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷 - 195 g. de Zumo de naranja natural.	Merienda - 30 g. de Bocado de pavo. 🍷 - 195 g. de Zumo de naranja natural.	Merienda - 30 g. de Bocado de queso emmental y tomate. 🍷 🍷 - 195 g. de Zumo de naranja natural.

Alérgenos: 🍷 Gluten 🍷 Crustaceos 🍷 Huevo 🍷 Pescado 🍷 Cacahuete 🍷 Soja 🍷 Lácteo 🍷 Nueces 🍷 Apio 🍷 Legumbre 🍷 Mostaza 🍷 Sésamo 🍷 Sulfitos
 🍷 Altramuces 🍷 Moluscos 🍷 Frutos Secos

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTATIVO

MENU 2023

Cena - 150 g. de Ensalada de tomate. - 180 g. de Tortilla de patatas. - 240 g. de Sopa de pollo con fideos. - 30 g. de Pan. - 165 g. de Arroz con leche casero.	Cena - 240 g. de Rodajas de tomate con orégano. - 210 g. de Crema de verduras. - 90 g. de Paninis. - 30 g. de Pan. - 120 g. de Yogur Natural Desnatado.	Cena - 240 g. de Ensalada de pasta con verduras. - 195 g. de Ensalada Mediterránea. - 240 g. de Asado de pescado con patata asada. - 30 g. de Pan. - 270 g. de Natillas de chocolate casero. 	Cena - 270 g. de Ensalada mixta. - 240 g. de Zarangollo. - 120 g. de Salchicha a la plancha. - 30 g. de Pan. - 270 g. de Arroz con leche casero.	Cena - 240 g. de Ensalada alemana de patata y frankfurt. - 240 g. de Merluza a la plancha. - 60 g. de Pan integral. - 120 g. de Yogur Natural Desnatado.	Cena - 240 g. de Tomate con aceitunas. - 240 g. de Crema de calabaza. - 240 g. de Alitas de pollo marinadas con verduras salteadas. - 30 g. de Pan. - 120 g. de Yogur Natural Desnatado.	Cena - 240 g. de Ensalada pepino y tomate. - 195 g. de Hamburguesa completa con patatas fritas. - 60 g. de Pan integral. - 135 g. de Natillas caseras.
---	---	--	--	---	--	---

Alérgenos: Gluten Crustaceos Huevo Pescado Cacahuete Soja Lácteo Nueces Apio Legumbre Mostaza Sésamo Sulfitos
 Altramuzes Moluscos Frutos Secos





MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTATIVO

MENU 2023




Día 8

Desayuno

- 225 g. de Leche entera con cacao.  
- 270 g. de Bizcocho casero.  
- 120 g. de Zumo de naranja natural.




Día 9

Desayuno

- 225 g. de Leche entera con cacao.  
- 30 g. de Pan tostado con aceite de oliva y tomate. 
- 120 g. de Zumo de naranja natural.

Día 10

Desayuno

- 225 g. de Leche entera con cacao.  
- 90 g. de Bizcocho casero/magdalena. 
- 120 g. de Zumo de naranja natural.

Media mañana








- 240 g. de Melocotón.
- 195 g. de Peras.

Media mañana

- 240 g. de Plátano.
- 240 g. de Melocotón.

Media mañana

- 240 g. de Melocotón.
- 225 g. de Manzanas.

Alérgenos:  Gluten  Crustaceos  Huevo  Pescado  Cacahuete  Soja  Lácteo  Nueces  Apio  Legumbre  Mostaza  Sésamo  Sulfitos
 Altramuces  Moluscos  Frutos Secos

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTATIVO

MENU 2023

Almuerzo

- 270 g. de Ensalada mixta tipo I.
- 270 g. de Ensalada Alemana de patata y salchichas. 🍷🍷🍷🍷
- 195 g. de Espagueti a la boloñesa. 🍷
- 60 g. de Pan integral. 🍷
- 240 g. de Fruta.

Almuerzo

- 270 g. de Ensalada de la Huerta.
- 150 g. de Calamares a la romana. 🍷🍷
- 195 g. de Varitas de merluza. 🍷🍷
- 30 g. de Pan. 🍷
- 240 g. de Fruta.

Almuerzo

- 195 g. de Ensalada de arroz con manzanas.
- 300 g. de Lentejas con costillejas de cerdo. 🍷
- 30 g. de Pan. 🍷
- 240 g. de Fruta.

Merienda

- 30 g. de Bocado con salchichón. 🍷🍷🍷🍷
- 195 g. de Zumo de naranja natural.

Merienda

- 45 g. de bocadillo de nocilla. 🍷🍷🍷🍷🍷
- 195 g. de Zumo de naranja natural.

Merienda

- 45 g. de Bocado con mortadela. 🍷🍷🍷🍷
- 195 g. de Zumo de naranja natural.

Alérgenos: 🍷 Gluten 🍷 Crustaceos 🍷 Huevo 🍷 Pescado 🍷 Cacahuete 🍷 Soja 🍷 Lácteo 🍷 Nueces 🍷 Apio 🍷 Legumbre 🍷 Mostaza 🍷 Sésamo 🍷 Sulfitos
🍷 Altramuces 🍷 Moluscos 🍷 Frutos Secos

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTATIVO

MENU 2023

Cena

- 270 g. de Ensalada mixta. 🐠
- 90 g. de Puré de patatas. 🥔
- 150 g. de Merluza a la romana. 🐠 🥔 🌾
- 30 g. de Pan. 🌾
- 165 g. de Arroz con leche casero. 🥛

Cena

- 240 g. de Ensalada de la Huerta.
- 90 g. de Ensalada con jamón york. 🥔 🥔 🌾 🥔
- 150 g. de Albóndigas de pollo con hierbas. 🐔
- 30 g. de Pan. 🌾
- 135 g. de Natillas caseras. 🥛 🥔 🌾

Cena

- 240 g. de Ensalada de la Huerta.
- 90 g. de Arroz a la cubana con huevo. 🥔 🥔
- 135 g. de Merluza al horno. 🐠
- 60 g. de Pan integral. 🌾
- 120 g. de Yogur Natural Desnatado. 🥛

Alérgenos: 🌾 Gluten 🐠 Crustaceos 🥔 Huevo 🐠 Pescado 🥔 Cacahuete 🌱 Soja 🥛 Lácteo 🥔 Nueces 🌿 Apio 🌱 Legumbre 🌿 Mostaza 🥔 Sésamo 🥔 Sulfitos
🥔 Altramuces 🐠 Moluscos 🥔 Frutos Secos

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

Semana 1

Aceites y Grasas

- 195 g. de Aceite de oliva

Alimentos de alto valor calórico

- 0 g. de Mantequilla

Arroces y Sémolas

- 150 g. de Arroz
- 435 g. de Arroz con Leche
- 135 g. de Arroz integral
- 30 g. de Cereales Rice Krispies

Azúcares y dulces

- 15 g. de Azúcar
- 15 g. de Azúcar en polvo
- 15 g. de Galletas tipo "María"
- 15 g. de Mermelada

Bebidas Alcohólicas

- 30 g. de Vino blanco

Buey / ternera y derivados

- 105 g. de Hamburguesa
- 60 g. de Ternera - magra

Carne y Pescado en Conserva

- 120 g. de Atún en aceite
- 90 g. de Salchicha vienesa -frankfurt-

Carnes Blancas

- 15 g. de Pavo, pechuga
- 90 g. de Pollo - muslo
- 120 g. de Pollo - pechuga

Cerdo y derivados

- 15 g. de Bacón
- 285 g. de Cerdo - Lomo
- 105 g. de Cerdo - Paletilla
- 120 g. de Cerdo Chuleta
- 120 g. de Salchicha Fresca

Cereales

- 150 g. de Maíz cocido

Chocolates y Derivados

- 240 g. de Chocolate con leche

Embutidos

- 15 g. de Chorizo
- 60 g. de Jamón de York (cocido)
- 30 g. de Jamón serrano
- 15 g. de Mortadela

Espesies

- 0 g. de Pimienta negra
- 0 g. de Tomillo

Espesies, Aromas y Preparados

- 60 g. de Ajo
- 30 g. de Cacao soluble
- 0 g. de Perejil

Fruta Fresca

- 900 g. de Manzanas
- 750 g. de Melocotón
- 870 g. de Melón
- 2,3 kg. de Naranjas
- 795 g. de Peras
- 735 g. de Plátano
- 870 g. de Sandía

Harinas

- 45 g. de Harina de trigo

Huevos y Derivados

- 105 g. de Huevo
- 60 g. de Huevo duro
- 15 g. de Sal
- 180 g. de Tortilla de patatas

Índice Glucémico Bajo

- 30 g. de Guisantes frescos o congelados

Ingredientes Regímenes

Vegetarianos

- 30 g. de Calabaza

Lácteos y derivados descremados

- 15 g. de Queso en porciones
- 15 g. de Queso Mozzarella
- 30 g. de Queso rallado
- 375 g. de Yogur Natural desnatado

Lácteos y derivados enteros

- 1,6 kg. de Leche entera
- 135 g. de Natillas

Legumbres

- 30 g. de Judías verdes

Pan y Complementos

- 630 g. de Pan
- 330 g. de Pan Baguette
- 255 g. de Pan Integral

Pastas Alimentarias

- 105 g. de Espagueti
- 60 g. de Fideos
- 60 g. de Macarrones

Pescados Blancos

- 345 g. de Merluza

Platos Precocinados

- 45 g. de Patatas fritas (chips)

Productos en salmuera

- 150 g. de Aceitunas verdes

Quesos Grasos

- 15 g. de Oregano seco
- 30 g. de Queso Cheddar
- 45 g. de Queso emmental
- 30 g. de Queso manchego semicurado

Salsas y condimentos

- 15 g. de Mahonesa

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO 2023

Verduras y hortalizas

- 30 g. de Apio
- 75 g. de Berenjenas
- 375 g. de Calabacín
- 30 g. de Caldo de carne
- 60 g. de Caldo vegetal
- 690 g. de Cebollas
- 30 g. de Champiñones
- 405 g. de Lechuga
- 390 g. de Patata asada
- 90 g. de Patata hervida
- 510 g. de Patatas
- 435 g. de Pepinos
- 270 g. de Pimiento
- 90 g. de Puerros
- 30 g. de Rábanos
- 150 g. de Remolacha
- 1,4 kg. de Tomate
- 390 g. de Zanahorias

Zumos envasados

- 120 g. de Pollo sin deshuesar
- 15 g. de Zumo de limón

MENÚ 2023

CENTRO NUTRICION Y DIETETICA E.G.M. - ENRIQUE GARCIA MUNUERA N° COL. MU-0074 PLAN ALÉRGENOS ORIENTADO NIVEL 0023

Semana 2

Aceites y Grasas

- 75 g. de Aceite de oliva

Arroces y Sémolas

- 150 g. de Arroz
- 165 g. de Arroz con Leche

Azúcares y dulces

- 90 g. de Azúcar en polvo

Buey / ternera y derivados

- 75 g. de Ternera - magra

Carne y Pescado en Conserva

- 15 g. de Atún en aceite
- 45 g. de Salchicha vienesa -frankfurt-

Carnes Blancas

- 105 g. de Caldo de carne
- 45 g. de Pollo - muslo

Cerdo y derivados

- 135 g. de Cerdo Chuleta

Cereales

- 75 g. de Maíz cocido

Chocolates y Derivados

- 15 g. de Chocolate con leche

Embutidos

- 15 g. de Jamón de York (cocido)
- 15 g. de Mortadela
- 15 g. de Salchichón

Espices, Aromas y Preparados

- 15 g. de Ajo
- 15 g. de Cacao soluble

Fruta Fresca

- 330 g. de Manzanas
- 750 g. de Melocotón
- 375 g. de Melón
- 975 g. de Naranjas
- 195 g. de Peras
- 240 g. de Plátano
- 375 g. de Sandía

Harinas

- 195 g. de Harina de trigo

Huevos y Derivados

- 135 g. de Huevo
- 60 g. de Huevo duro

Índice Glucémico Bajo

- 0 g. de Guisantes frescos o congelados

Lácteos y derivados descremados

- 15 g. de Queso de Burgos
- 120 g. de Yogur Natural desnatado

Lácteos y derivados enteros

- 675 g. de Leche entera
- 135 g. de Natillas

Legumbres

- 90 g. de Lentejas

Pan y Complementos

- 225 g. de Pan
- 60 g. de Pan Baguette
- 120 g. de Pan Integral
- 15 g. de Pan rallado

Pastas Alimentarias

- 75 g. de Espagueti

Pastelería industrial

- 90 g. de Bizcocho

Pescados Blancos

- 75 g. de Calamares
- 420 g. de Merluza

Platos Precocinados

- 105 g. de Puré de patatas

Productos en salmuera

- 15 g. de Aceitunas negras
- 75 g. de Aceitunas verdes

Salsas y condimentos

- 15 g. de Mahonesa
- 0 g. de Salsa de mostaza

Verduras y hortalizas

- 75 g. de Cebollas
- 330 g. de Lechuga
- 75 g. de Patata hervida
- 225 g. de Pepinos
- 45 g. de Pimiento
- 30 g. de Rábanos
- 30 g. de Remolacha
- 510 g. de Tomate
- 120 g. de Zanahorias

Zumos envasados

- 15 g. de Sal
- 0 g. de Zumo de limón