FICHAS TÉCNICAS **UPCT**

- Acelgas rehogadas con garbanzos
- Acelgas salteadas con queso fresco
- Albóndigas a la jardinera
- Albóndigas en salsa
- Albóndigas vegetarianas
- Alcachofas con jamón
- Alcachofas con ajetes
- Aros de cebolla en tempura
- Arroz blanco con tomate, huevo frito y salchichas frankfurt
- Arroz con conejo y costillas de cerdo
- Arroz con verduras
- Arroz con verduras y salsa de soja
- Arroz pilaf
- Arroz salteado con gambas
- Arroz salteado con verduritas

- Arroz tres delicias
- Asado de pollo
- Atún con tomate
- Bacalao encebollado
- Bacalao con patatas, huevos y pimiento
- Bacalao con tomate
- Bacalao en tempura
- Berenjenas gratinadas
- Berenjenas rellenas de verduras
- Berenjenas rebozadas
- Bienmesabe
- Bienmesabe con pimientos asado y tomate a la provenzal
- Bocadillo de magra
- Bocadillo de salchichas y bacon
- Brócoli

- Brócoli gratinado al limón
- Burrito vegetal
- Caballa a la plancha
- Caballa al horno
- Cabeza de lomo de cerdo en su jugo
- Calabacines rellenos
- Calabaza salteada con garbanzos
- Calamares a la romana
- Calamares en salsa verde
- Caldero cartagenero
- Caldo con albóndigas
- Carpaccio de calabacín
- Champiñones fritos con ajetes
- Chuletas de cerdo con hueso a la plancha
- Cocido
- Coliflor a la vinagreta

- Coliflor con bechamel
- Coliflor hervida con patatas
- Conejo al ajo cabañil
- Consomé con fideos
- Consomé con picatostes
- Cordero en salsa
- Costilla de cerdo entera en adobo al horno
- Costillas de cerdo con aletría
- Costillas de cerdo en salsa
- Cous cous
- Crema de calabaza
- Crema de calabaza con picatostes
- Crema de verduras
- Crema de verduras con picatostes
- Crema de zanahoria
- Crepes de verduras

- Croquetas de berenjenas y queso
- Croquetas de boletus
- Crujientes de espinacas
- Cus cus con setas
- Ensalada básica
- Ensalada de alubias blancas
- Ensaladilla rusa
- Ensaladilla de marisco
- Ensalada de tomate y pepinos
- Ensalada manchega
- Ensalada mixta
- Escalivada
- Espaguetis a la carbonara
- Espaguetis con tomate
- Espirales con boloñesa de lentejas
- Estofado de ternera cartagenero

- Fabada
- Fideuá de pescado
- Fideuá de verduras
- Filete de ternera empanado
- Filete de ternera a la plancha
- Garbanzos a la riojana
- Gazpacho
- Guisantes con maíz
- Guiso de aletría con bacalao
- Guiso de bacalao con huevo
- Guiso de conejo
- Guiso de cordero
- Guiso de ternera
- Habichuelas negras estofadas
- Habichuelas pintas a la vinagreta
- Hamburguesa vegetal

- Hervido de acelgas o espinacas
- Hervido de judías verdes
- Huevos rotos con chip de alcachofas
- Huevos poché
- Huevos rellenos
- Hummus con crudites
- Jamoncitos de pollo asados
- Judías verdes con jamón
- Judías verdes rehogadas
- Lentejas con arroz
- Lentejas con chorizo
- Lentejas con verduras
- Lomo adobado a la plancha
- Lomo de cerdo a la plancha
- Lomo de cerdo empanado
- Lomo de salmón al horno
- Lomo de salmón con salsa de soja con ajonjoli

- Longanizas de cerdo
- Macarrones a al pesto
- Macarrones boloñesa
- Macarrones con roquefort
- Melón con jamón
- Menestra de verduras
- Merluza en salsa verde
- Milhojas de queso fresco
- Morcilla de primavera
- Olla de cerdo
- Olla gitana
- Palometa a la espalda
- Palometa a la plancha
- Palometa al ajo arriero
- Panaché de verduras
- Parrillada de verduras
- Pastel de patatas

- Pastelitos de brócoli y patatas
- Patatas a lo pobre
- Patatas al ajo cabañil
- Patatas al perejil
- Patatas asadas
- Patatas bravas
- Patatas fritas
- Patatas gajo fritas especiadas
- Pechuga de pollo a la plancha
- Pechuga de pollo empanada
- Pimientos fritos
- Pimientos fritos con tomate
- Pimientos y ajetes
- Pinchos morunos de cerdo y pollo
- Pisto
- Pisto guarnición

- Pollo con verduras
- Pollo en salsa de cerveza
- Pollo estofado
- Pollo frito con tomate
- Potaje de acelgas
- Potaje de vigilia con panecillos de bacalao
- Puré de manzana
- Rabas de calamar a la romana
- Rape en salsa
- Ratatouille
- Rodaja de merluza a la romana
- Ropa vieja
- Salchichas de pollo
- Salteado de verduras

- San jacobo
- Sándwich mixto
- Sardinas y boquerones
- Secreto de cerdo con patatas fritas
- Secreto de cerdo en adobo al horno con patatas
- Sepia en salsa de cebolla
- Sepia en salsa verde
- Sopa de ajo
- Sopa de fideos
- Sopa de fideos con pelotas
- Sopa de sandía con pepino
- Sopa de tomate
- Sopa primavera
- Taboulé de verduras

- Tallarines con atún
- Tallarines con calabacín/verduras
- Timbal de berenjena
- Tomate gratinado
- Tortilla de espinacas con quesitos
- Tortilla de guisantes
- Tortilla de patatas
- Tosta de hummus con pimiento asado
- Tosta de queso fresco a la plancha
- Verduras crujientes en tempura
- Verduras a la plancha
- Zanahorias Vichy
- Zarangollo

Acelgas rehogadas con garbanzos

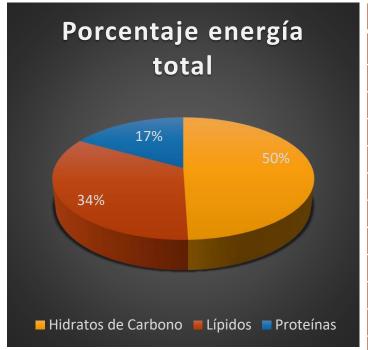
Elaboración del plato: cocer los garbanzos con sal, cuando estén se escurren y se saltean con las acelgas, el aceite y comino.

Alérgenos:

Garbanzos si son en conserva: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Acelgas rehogadas con garbanzos

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	16,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	41,71
MAGNESIO (mg)	194	AZUCARES (g)	6,9
CALCIO (mg)	275	PROTEINAS (g)	14,8
HIERRO (mg)	8,28	GRASAS TOTALES (g)	12,86
FOSFORO (mg)	279	GRASAS SATURADAS (g)	1,663
POTASIO (mg)	1.897	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,556
SODIO (mg)	432	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,558
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Acelgas salteadas con queso fresco

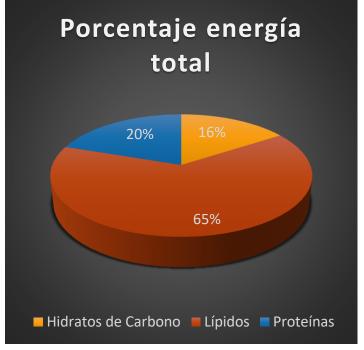
Elaboración del plato: Se saltean las acelgas con aceite y sal y cuando estén hechas se añade el queso fresco.

Alérgenos:

Leche y derivados



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Acelgas salteadas con queso fresco

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde y blanquecino
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	6,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	9,41
MAGNESIO (mg)	143	AZUCARES (g)	0,9
CALCIO (mg)	320	PROTEINAS (g)	12,41
HIERRO (mg)	5,16	GRASAS TOTALES (g)	17,78
FOSFORO (mg)	409	GRASAS SATURADAS (g)	6,204
POTASIO (mg)	1.522	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,554
SODIO (mg)	1.085	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,193
COLESTEROL (mg)	8		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Albóndigas a la jardinera

Elaboración del plato: hacer las albóndigas igual que las del cocido. Se ralla toda la verduras, se sofríe bien y se pasa por la batidora. Se pone en una olla y se le echa vino, cuando evapore el alcohol, se añade el agua cuando hierva se incorporan las albóndigas previamente fritas, los guisantes y la sal.

Alérgenos:

Guisantes: trazas de apio

Vino blanco: sulfitos

Albóndigas: sulfitos, huevo, leche, gluten; albóndigas sin gluten:

leche, soja, piñones, huevo









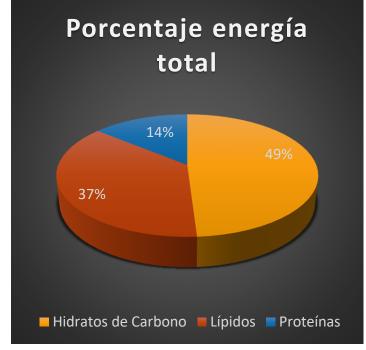


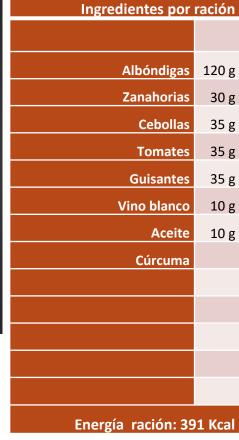






Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Albóndigas a la jardinera

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo, naranja, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

4,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	46,68
21	AZUCARES (g)	5,4
28	PROTEINAS (g)	14,23
0,78	GRASAS TOTALES (g)	16,13
62	GRASAS SATURADAS (g)	3,928
293	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,08
417	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,662
0		
	21 28 0,78 62 293 417	21 AZUCARES (g) 28 PROTEINAS (g) 0,78 GRASAS TOTALES (g) 62 GRASAS SATURADAS (g) 293 GRASAS POLIINSATURADAS (g) 417 GRASAS MONIINSATURADAS (g)

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Albóndigas en salsa

Elaboración del plato: hacer las albóndigas igual que las del cocido. Se ralla toda la verduras, se sofríe bien y se pasa por la batidora. Se pone en una olla y se le echa vino, cuando evapore el alcohol, se añade el agua y cuando hierva se incorporan las albóndigas previamente fritas, los guisantes y la sal.

Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos

Guisantes: trazas de apio

Albóndigas: sulfitos, huevo, leche, gluten; albóndigas sin gluten:

leche, soja, piñones, huevo







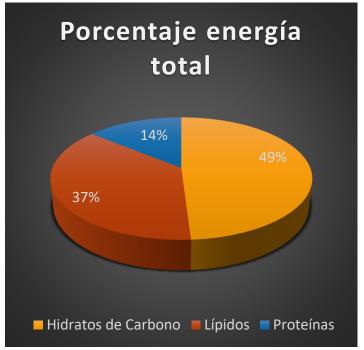


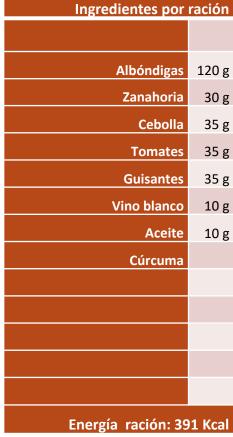






Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Albóndigas en salsa

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: Pardo, verde y naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	4,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	46,68
MAGNESIO (mg)	21	AZUCARES (g)	5,4
CALCIO (mg)	28	PROTEINAS (g)	14,23
HIERRO (mg)	0,78	GRASAS TOTALES (g)	16,13
FOSFORO (mg)	62	GRASAS SATURADAS (g)	3,928
POTASIO (mg)	293	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,08
SODIO (mg)	417	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,662
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Albóndigas vegetarianas

Elaboración del plato: Hornear las berenjenas con la piel a 200°C durante 15´aprox.. Dejar enfriar, quitarles la piel y trocear o triturar. A continuación mezclarlas con las espinacas también troceadas muy pequeño, ajos muy picados, cebolla picada, e ir añadiendo huevo, perejil picado, pan rallado y orégano. Mezclar todo bien e ir formando las albóndigas. Rebozar en harina y freír.

Para la elaboración de la salsa: se pican los ajos y un buen puñado de perejil y cocer todo junto con guisantes, caldo de verduras y vino blanco. Servir con las albóndigas.

Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos

Guisantes: trazas de apio

Albóndigas: huevo, gluten.









Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Para la elaboración de la salsa:	
Guisantes	35 g
Perejil	
Ajos	5 g
Vino blanco	10 g
Caldo de verduras	
Aceite	10 g
Energía ración: 16	1 Kcal

Albóndigas vegetarianas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	7,6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	20,15
MAGNESIO (mg)	112	AZUCARES (g)	5,3
CALCIO (mg)	147	PROTEINAS (g)	7,06
HIERRO (mg)	3,95	GRASAS TOTALES (g)	6,88
FOSFORO (mg)	132	GRASAS SATURADAS (g)	1,094
POTASIO (mg)	955	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,051
SODIO (mg)	136	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,181
COLESTEROL (mg)	23		

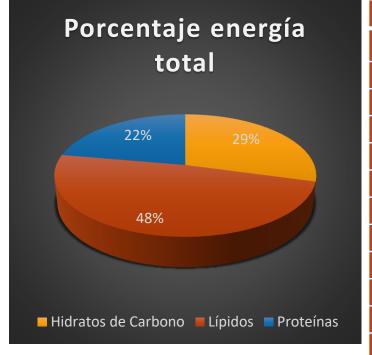
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Alcachofas con jamón

Elaboración del plato: Sofreír las alcachofas con taquitos de jamón

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Alcachofas con jamón

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verdoso, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	8,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	16,36
MAGNESIO (mg)	98	AZUCARES (g)	1,5
CALCIO (mg)	72	PROTEINAS (g)	13,12
HIERRO (mg)	2,63	GRASAS TOTALES (g)	12,24
FOSFORO (mg)	187	GRASAS SATURADAS (g)	2,35
POTASIO (mg)	617	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,41
SODIO (mg)	434	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	8,019
COLESTEROL (mg)	18		

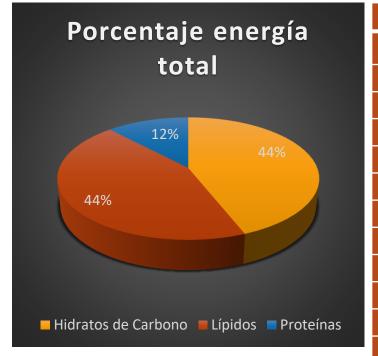
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Alcachofas con ajetes

Elaboración del plato: Sofreír las alcachofas con ajetes.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Alcachofas con ajetes

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verdoso y pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	8,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	20
MAGNESIO (mg)	99	AZUCARES (g)	1,7
CALCIO (mg)	88	PROTEINAS (g)	5,87
HIERRO (mg)	2,28	GRASAS TOTALES (g)	9,29
FOSFORO (mg)	160	GRASAS SATURADAS (g)	1,309
POTASIO (mg)	636	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,073
SODIO (mg)	154	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,576
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Aros de cebolla en tempura

Elaboración del plato: Cortar la cebolla en rodajas y pasar por la masa de tempura: agua, vinagre, bicarbonato y harina. Freír en abundante aceite.

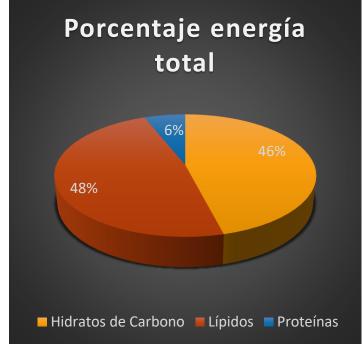
Alérgenos:

Vinagre: sulfitos

Gluten



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Aros de cebolla en tempura

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: Crujiente y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	18,76
MAGNESIO (mg)	15	AZUCARES (g)	5,5
CALCIO (mg)	31	PROTEINAS (g)	2,33
HIERRO (mg)	0,42	GRASAS TOTALES (g)	8,89
FOSFORO (mg)	47	GRASAS SATURADAS (g)	1,265
POTASIO (mg)	199	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,97
SODIO (mg)	6	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,351
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Arroz blanco con tomate, huevo frito y salchichas frankfurt

Elaboración del plato: Cocer el arroz con los ajos, las hojas de laurel y un chorrito de aceite. Freír los huevo y las salchichas. Servir el arroz con el tomate frito, el huevo y las salchichas.

Alérgenos:

Huevo

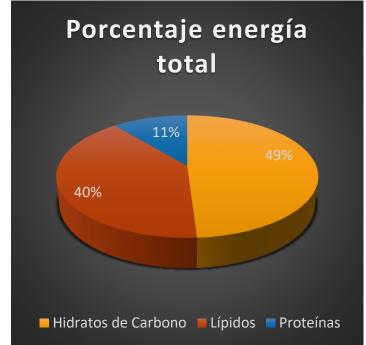
Salchichas Frankfurt: soja, leche, trazas de huevo







Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración		
Arroz	80 g	
Ajo	5 g	
Aceite de oliva	10 g	
Laurel		
Tomate frito	20 g	
Huevo	55 g	
Salchichas frankfurt	30 g	
Sal		
Energía ración: 42	6 Kcal	

Arroz blanco con tomate, huevo frito y salchichas frankfurt

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: blanquecino, rosado, naranja y rojo.
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	1,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	50,94
MAGNESIO (mg)	22	AZUCARES (g)	0,4
CALCIO (mg)	33	PROTEINAS (g)	12,14
HIERRO (mg)	3,66	GRASAS TOTALES (g)	18,68
FOSFORO (mg)	161	GRASAS SATURADAS (g)	4,87
POTASIO (mg)	154	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,058
SODIO (mg)	383	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	10,216
COLESTEROL (mg)	186		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Arroz con conejo y costillas de cerdo

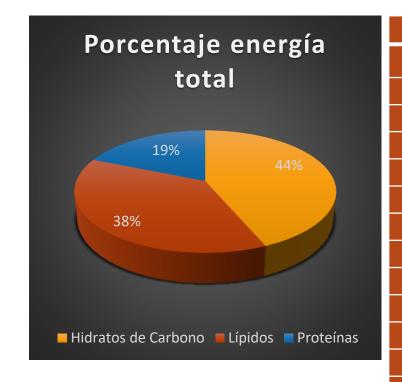
Elaboración del plato: Sofreír la carne y por otro lado los pimientos. En una jarra se prepara un majado con los ajos y el vino. En una paella se pone la carne, pimientos, un chorro de tomate frito, colorante y el majado. Cuando hierva, echamos el arroz y sal. Dejamos cocer 20´.

Alérgenos:

Vino tinto: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Arroz	80 g
Conejo	60 g
Costillas de cerdo	60 g
Pimientos	40 g
Ajos	5 g
Vino tinto	8 g
Tomate frito	10 g
Aceite	10 g
Cúrcuma	
Energía ración: 43	1 Kcal

Arroz con conejo y costillas de cerdo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo.
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y granulado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	44,86
MAGNESIO (mg)	29	AZUCARES (g)	0,7
CALCIO (mg)	20	PROTEINAS (g)	19,98
HIERRO (mg)	3,43	GRASAS TOTALES (g)	17,8
FOSFORO (mg)	233	GRASAS SATURADAS (g)	4,713
POTASIO (mg)	336	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,136
SODIO (mg)	474	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,503
COLESTEROL (mg)	45		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Arroz con verduras

Elaboración del plato: Sofreír todas la verduras por separado, se pone en una paella, agua con tomate, caldo de sabor carne, los guisantes y cuando hierva el agua se echa el arroz. Dejar hervir 20'.

Alérgenos:

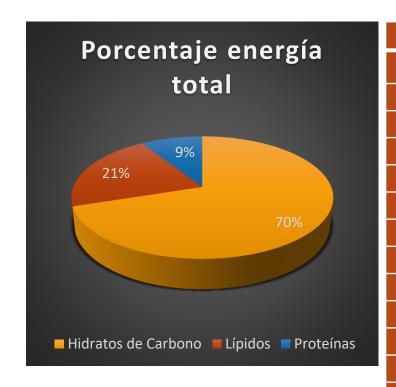
Vino: sulfitos



Guisantes: trazas de apio

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	racion
Ajos	5 g
Arroz	80 g
Coliflor	80 g
Pimientos	40 g
Ajos tiernos	5 g
Alcachofas	25 g
Guisantes	35 g
Vino	8 g
Ajos	5 g
Tomate frito	10 g
Caldo sabor carne	
Judías verdes	35 g
Aceite	10 g
Energía ración: 26	1 Kcal

Arroz con verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, guisantes
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	4,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	45,5
MAGNESIO (mg)	40	AZUCARES (g)	3,2
CALCIO (mg)	45	PROTEINAS (g)	6,15
HIERRO (mg)	2,87	GRASAS TOTALES (g)	6,06
FOSFORO (mg)	116	GRASAS SATURADAS (g)	0,885
POTASIO (mg)	366	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,723
SODIO (mg)	56	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	3,973
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Arroz con verduras y salsa de soja

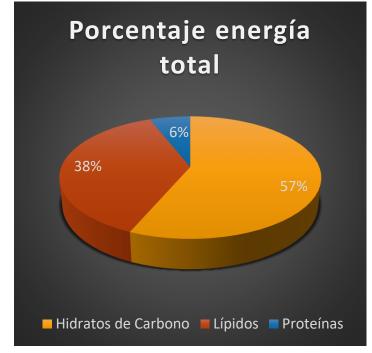
Elaboración del plato: se saltea la verdura y se rehoga con el arroz, se hierve 20' y se le echa la soja a tiempo de retirarlo.

Alérgenos:

Salsa de soja: gluten y soja



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Soja líquida	10 g
Champiñón	40 g
Pimiento	35 g
Zanahorias	30 g
Aceite	10 g
Sal	
Arroz	80 g
Energía ración: 36	0 Kcal

Arroz con verduras y salsa de soja

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	50,58
MAGNESIO (mg)	21	AZUCARES (g)	2,2
CALCIO (mg)	13	PROTEINAS (g)	5,13
HIERRO (mg)	2,82	GRASAS TOTALES (g)	15,13
FOSFORO (mg)	94	GRASAS SATURADAS (g)	2,275
POTASIO (mg)	253	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	5,164
SODIO (mg)	18	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,105
COLESTEROL (mg)	0		

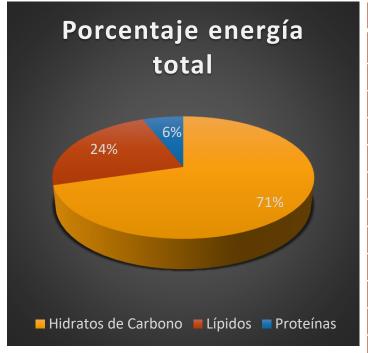
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Arroz pilaf

Elaboración del plato: se sofríen los ajos y las cebollas y se saltean con el arroz. Cocer el arroz con el doble de cantidad de agua que de arroz.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



	Ingredientes por	ración
	Ajos	5 g
	Cebollas	35 g
	Perejil	
	Sal	
	Aceite	10 g
	Arroz	80 g
5		
	Energía ración: 24	4 Kcal

Arroz pilaf

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: blanquecino

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

• Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: granulado

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	1,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	42
MAGNESIO (mg)	14	AZUCARES (g)	0,9
CALCIO (mg)	12	PROTEINAS (g)	3,63
HIERRO (mg)	2,21	GRASAS TOTALES (g)	6,45
FOSFORO (mg)	58	GRASAS SATURADAS (g)	0,93
POTASIO (mg)	81	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,727
SODIO (mg)	2	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,572
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Arroz salteado con gambas

Elaboración del plato: cocer el arroz con los guisantes y las habas y sal 15´. Dorar los ajos, echar las gambas, el perejil y las guindillas, salpimentamos y mezclamos con el arroz y las verduras.

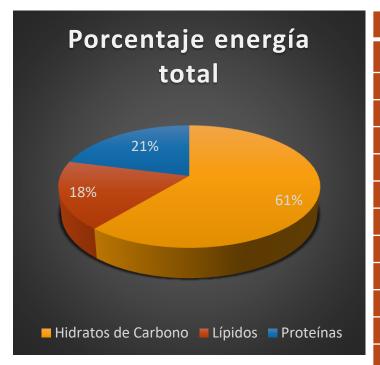
Alérgenos:

Crustáceos



Guisantes: trazas de apio

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Gambas peladas	80 g
Arroz	80 g
Aceite	10 g
Sal	
Pimienta	
Perejil	
Ajos	5 g
Guindilla	
Habas	35 g
Guisantes	40 g
Energía ración: 37	'1 Kcal

Arroz salteado con gambas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: rosado, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y granulado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	7,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	55,13	
MAGNESIO (mg)	78	AZUCARES (g)	2,6	
CALCIO (mg)	60	PROTEINAS (g)	19,85	
HIERRO (mg)	5,03	GRASAS TOTALES (g)	7,51	
FOSFORO (mg)	263	GRASAS SATURADAS (g)	1,126	
POTASIO (mg)	419	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,203	
SODIO (mg)	76	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,649	
COLESTEROL (mg)	73			

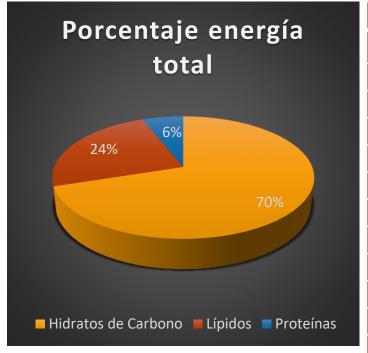
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Arroz salteado con verduritas

Elaboración del plato: se cuece el arroz con sal y se saltea y se mezcla con las verduritas.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



	Ingredientes por	ración
	Arroz	80 g
	Zanahoria	35 g
	Pimiento	40 g
	Aceite	10 g
S		
	Energía ración: 36	1 Kcal

Arroz salteado con verduritas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: blanquecino, naranja y verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	62,3
MAGNESIO (mg)	24	AZUCARES (g)	2,4
CALCIO (mg)	16	PROTEINAS (g)	5,34
HIERRO (mg)	3,35	GRASAS TOTALES (g)	9,61
FOSFORO (mg)	88	GRASAS SATURADAS (g)	1,39
POTASIO (mg)	221	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,117
SODIO (mg)	24	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,757
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Arroz tres delicias

Elaboración del plato: se prepara la tortilla francesa y se trocea, se trocea el jamón cocido y se cuece el arroz y los guisantes. Saltear todo.

Alérgenos:

Huevo

Jamón cocido: leche y derivados y soja

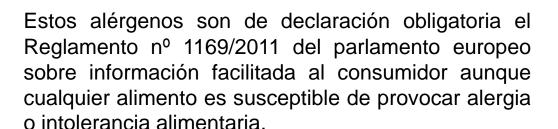
Guisantes: trazas de apio

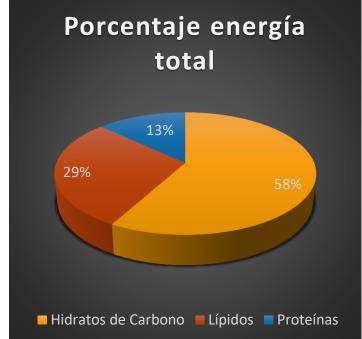












Ingredientes por ración		
Arroz	80 g	
Huevo	30 g	
Jamón cocido	30 g	
Guisantes	40 g	
Aceite	10 g	
Energía ración: 39	4 Kcal	

Arroz tres delicias

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: blanquecino, amarillo, rosado, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado, fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	3,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	55,64	
MAGNESIO (mg)	33	AZUCARES (g)	2	
CALCIO (mg)	28	PROTEINAS (g)	12,73	
HIERRO (mg)	3,86	GRASAS TOTALES (g)	12,74	
FOSFORO (mg)	176	GRASAS SATURADAS (g)	2,631	
POTASIO (mg)	225	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,487	
SODIO (mg)	344	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,806	
COLESTEROL (mg)	114			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Asado de pollo

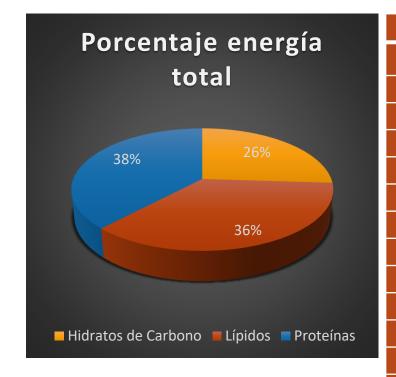
Elaboración del plato: Disponer todos los ingredientes en la placa del horno y hornear.

Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos

Mantequilla: leche y derivados





Ingredientes por	ración
Pollo	150 g
Patatas	120 g
Cebolla	35 g
Tomate	35 g
Ajos	5 g
Vino blanco	10 g
Pimienta	
Tomillo	
Perejil	
Mantequilla	10 g
Sal	
Energía ración: 23	3 Kcal

Asado de pollo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: Pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	14,72	
MAGNESIO (mg)	47	AZUCARES (g)	1,8	
CALCIO (mg)	54	PROTEINAS (g)	22,9	
HIERRO (mg)	4,4	GRASAS TOTALES (g)	9,22	
FOSFORO (mg)	52	GRASAS SATURADAS (g)	4,998	
POTASIO (mg)	452	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,78	
SODIO (mg)	51	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,891	
COLESTEROL (mg)	85			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

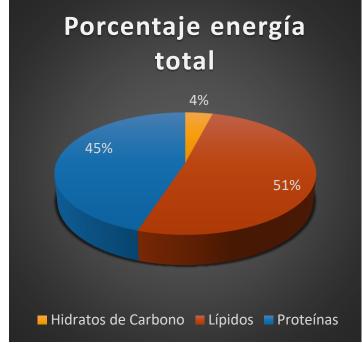
Atún con tomate

Elaboración del plato: Trocear el pescado y pasarlo por la sartén. Para hacer la salsa de tomate: freír el tomate triturado con sal y azúcar y aceite y mezclar con el pescado.

Alérgenos:

Pescado





Ingredientes por	Ingredientes por ración		
Atún	150 g		
Tomate	20 g		
Azúcar	2 g		
Sal			
Aceite	10 g		
Energía ración: 26	60 Kcal		

Atún con tomate

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rojizo y pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	2,29	
MAGNESIO (mg)	64	AZUCARES (g)	2,1	
CALCIO (mg)	12	PROTEINAS (g)	28,99	
HIERRO (mg)	1,35	GRASAS TOTALES (g)	14,33	
FOSFORO (mg)	318	GRASAS SATURADAS (g)	2,697	
POTASIO (mg)	351	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,653	
SODIO (mg)	49	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,996	
COLESTEROL (mg)	47			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Bacalao encebollado

Elaboración del plato: Trocear el pescado, pasarlo por harina y freírlo en abundante aceite. En un perol sofreír la cebollas cortada en juliana con el laurel. Cuando esté pochada, se le añade vino y sal y se deja que se evapore el alcohol. Se añade la cebolla al pescado.

Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos

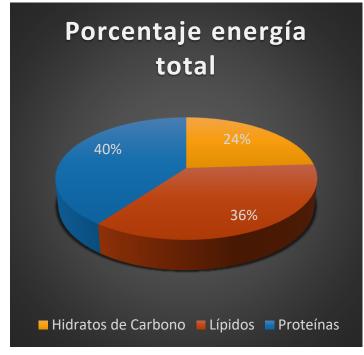
Pescado

Gluten











Bacalao encebollado

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	12,54	
MAGNESIO (mg)	44	AZUCARES (g)	1,7	
CALCIO (mg)	30	PROTEINAS (g)	22,08	
HIERRO (mg)	0,72	GRASAS TOTALES (g)	8,58	
FOSFORO (mg)	258	GRASAS SATURADAS (g)	1,242	
POTASIO (mg)	548	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,125	
SODIO (mg)	64	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,711	
COLESTEROL (mg)	49			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Bacalao con patatas, huevos y pimientos

Elaboración del plato: asar los pimientos en el horno. Freír el bacalao con harina. Sofreír la cebolla y el tomate, añadir las patatas, cúrcuma y cubrir de agua. Cuando esté hecho lo ponemos en una bandeja con los huevos duros en rodajas el pimiento asado por encima y el bacalao y añadimos un poquito de caldo.

Alérgenos:

Huevo



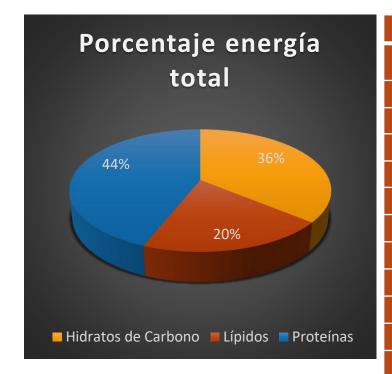






Pescado

Gluten



Ingredientes por	ración
Cebolla	35 g
Pimientos	40 g
Huevos	55 g
Bacalao	150 g
Patatas	120 g
Curcuma	
Tomate frito	20 g
Harina	10 g
Energía ración: 20	1 Kcal

Bacalao con patatas, pimiento, huevo.

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	17,51	
MAGNESIO (mg)	53	AZUCARES (g)	1,7	
CALCIO (mg)	60	PROTEINAS (g)	22,54	
HIERRO (mg)	3,37	GRASAS TOTALES (g)	4,36	
FOSFORO (mg)	281	GRASAS SATURADAS (g)	1,19	
POTASIO (mg)	768	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,71	
SODIO (mg)	156	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,311	
COLESTEROL (mg)	173			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Bacalao con tomate

Elaboración del plato: sofreír el bacalao con harina y pimienta. Se hace la salsa de tomate y se echa por encima del bacalao y la cebolla frita.

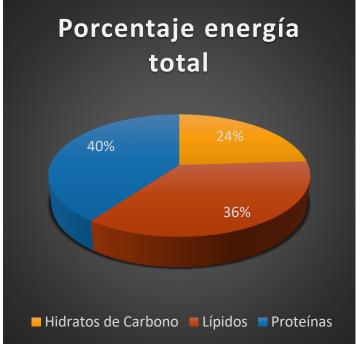
Alérgenos:

Pescado





Gluten



	Ingredientes por	ración
	Bacalao	150 g
	Cebolla	35 g
	Harina	15 g
	Pimienta	
	Aceite	10 g
	Tomate	35 g
S		
	Energía ración: 21	.0 Kcal

Bacalao con tomate

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	11,82	
MAGNESIO (mg)	43	AZUCARES (g)	1,8	
CALCIO (mg)	28	PROTEINAS (g)	21,27	
HIERRO (mg)	0,71	GRASAS TOTALES (g)	8,27	
FOSFORO (mg)	249	GRASAS SATURADAS (g)	1,194	
POTASIO (mg)	565	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,099	
SODIO (mg)	62	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,485	
COLESTEROL (mg)	47			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Bacalao en tempura

Elaboración del plato: se mezcla el agua, el vinagre, el bicarbonato y se va echando harina hasta espesar. Se calienta el aceite. Rebozamos el pescado en la mezcla y freímos en abundante aceite.

Alérgenos:

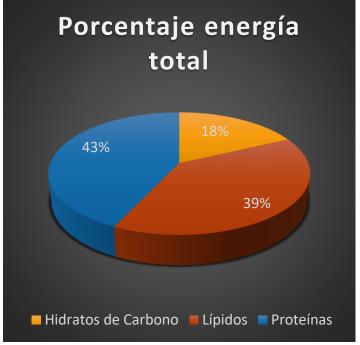
Pescado

Gluten





Vinagre: sulfitos



Ingredientes por ración		
Bacalao	150 g	
Aceite	10 g	
Harina	15 g	
Agua		
Vinagre		
Bicarbonato		
Energía ración: 22	28 Kcal	

Bacalao en tempura

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	9,81	
MAGNESIO (mg)	44	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	23	PROTEINAS (g)	24,23	
HIERRO (mg)	0,69	GRASAS TOTALES (g)	9,56	
FOSFORO (mg)	275	GRASAS SATURADAS (g)	1,372	
POTASIO (mg)	545	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,252	
SODIO (mg)	70	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,386	
COLESTEROL (mg)	55			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Berenjenas gratinadas

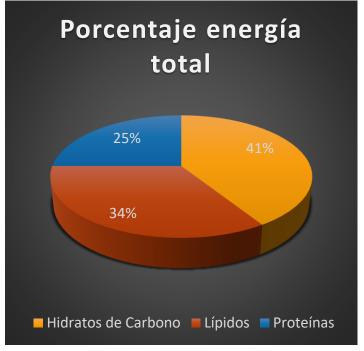
Elaboración del plato: Se cortan en rodajas se vaporizan con vino blanco, sal y queso rallado

Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos

Leche y derivados







Berenjenas gratinadas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	10,91		
MAGNESIO (mg)	31	AZUCARES (g)	4,4		
CALCIO (mg)	165	PROTEINAS (g)	6,93		
HIERRO (mg)	0,57	GRASAS TOTALES (g)	4,15		
FOSFORO (mg)	143	GRASAS SATURADAS (g)	2,367		
POTASIO (mg)	432	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,292		
SODIO (mg)	208	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,145		
COLESTEROL (mg)	12				

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

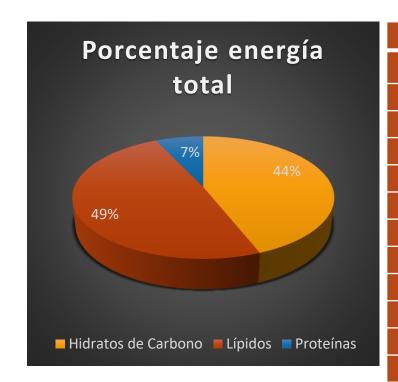
Berenjenas rellenas de verduras

Elaboración del plato: Cortar las berenjenas por la mitad en sentido longitudinal y hornear a 200° C 10′ con sal y unas gotas de vino. A continuación quitar la pulpa y freír junto con la cebolla, el calabacín, pimiento la salsa de tomate, azúcar, pimienta. Rellenar las berenjenas con las verduras y volver a hornear 5′a 200° C.

Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos





Ingredientes por	ración
Berenjenas	200 g
Cebolla	35 g
Salsa de tomate	35 g
Vino blanco	10 g
Calabacín	50 g
Orégano	
Aceite de oliva	10 g
Sal	
Pimienta	
Azúcar	2 g
Pimiento	35 g
Energía ración: 15	4 Kcal

Berenjenas rellenas de verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	6,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	17,35		
MAGNESIO (mg)	33	AZUCARES (g)	7,6		
CALCIO (mg)	28	PROTEINAS (g)	2,82		
HIERRO (mg)	0,69	GRASAS TOTALES (g)	8,71		
FOSFORO (mg)	65	GRASAS SATURADAS (g)	1,198		
POTASIO (mg)	522	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,939		
SODIO (mg)	132	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,394		
COLESTEROL (mg)	0				

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Berenjenas rebozadas

Elaboración del plato: cortar las berenjenas en rodajas y poner en agua y sal. Escurrir pasados unos minutos y se rebozan en huevo y harina. Freír en abundante aceite.

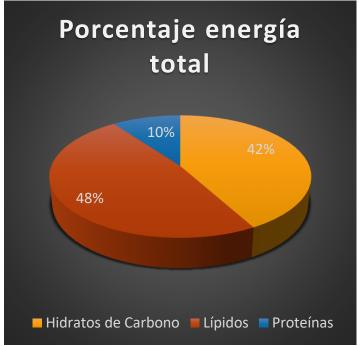
Alérgenos:

Gluten

huevo







Ingredientes por ración		
Berenjenas	200 g	
Aceite	10 g	
Sal		
Pimienta		
Harina	15 g	
Huevo	15 g	
Energía ración: 17	77 Kcal	

Berenjenas rebozadas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	19,14		
MAGNESIO (mg)	28	AZUCARES (g)	4		
CALCIO (mg)	24	PROTEINAS (g)	4,55		
HIERRO (mg)	0,82	GRASAS TOTALES (g)	10,02		
FOSFORO (mg)	79	GRASAS SATURADAS (g)	1,614		
POTASIO (mg)	414	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,226		
SODIO (mg)	21	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,594		
COLESTEROL (mg)	53				

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Bienmesabe

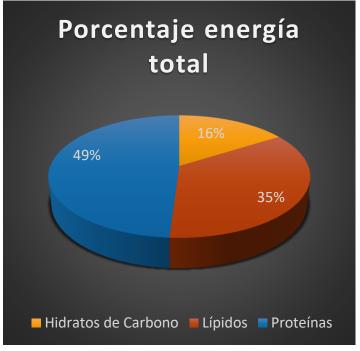
Elaboración del plato: rebozar los taquitos de pescado en harina y freír en abundante aceite.

Alérgenos:

Pescado y gluten







Ingredientes por	ración
Pescado a taquitos	150 g
Harina	15 g
Aceite	10 g
Energía ración: 23	8 Kcal

Bienmesabe

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	9,81	
MAGNESIO (mg)	43	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	14	PROTEINAS (g)	30,84	
HIERRO (mg)	0,62	GRASAS TOTALES (g)	9,74	
FOSFORO (mg)	301	GRASAS SATURADAS (g)	1,337	
POTASIO (mg)	679	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,358	
SODIO (mg)	117	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,4	
COLESTEROL (mg)	60			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

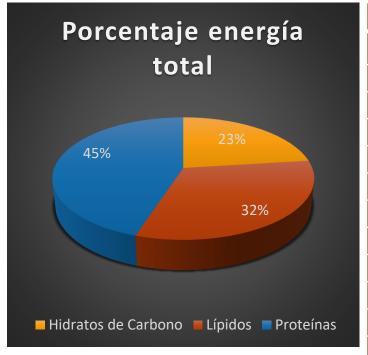
Bienmesabe con pimientos asados y tomate a la provenzal

Elaboración del plato: rebozar los taquitos de pescado en harina y freír en abundante aceite. Asar los pimientos y los tomates en el horno y cortar unos ajos y echar aceite y sal a las verduras y servir las con el pescado

Alérgenos:

Pescado y gluten





Ingredientes por	ración
Pescado a taquitos	150 g
Harina	15 g
Aceite	10 g
Tomates	50 g
Pimientos	60 g
Ajos	5 g
Sal	
Energía ración: 21	1 Kcal

Bienmesabe con pimientos asados y tomate a la provenzal

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo, verde, rojo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	12,31	
MAGNESIO (mg)	43	AZUCARES (g)	2	
CALCIO (mg)	25	PROTEINAS (g)	25,69	
HIERRO (mg)	0,79	GRASAS TOTALES (g)	7,99	
FOSFORO (mg)	264	GRASAS SATURADAS (g)	1,113	
POTASIO (mg)	714	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,155	
SODIO (mg)	98	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,164	
COLESTEROL (mg)	49			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

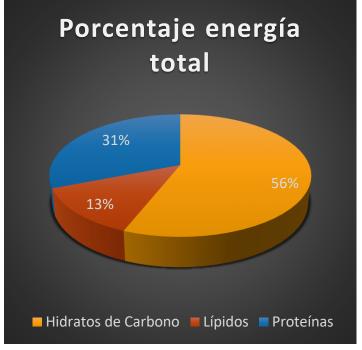
Bocadillo de magra

Elaboración del plato: sofreír la carne y el tomate y añadir un poquito de azúcar para rectificar la acidez del tomate. Elaborar el bocadillo.

Alérgenos:

Gluten





	Ingredientes por	ración
	Tomate asado	35 g
	Magra	100 g
	Azúcar	2 g
	Pan	90 g
S		
	Energía ración: 35	9 Kcal

Bocadillo de magra

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	48,49	
MAGNESIO (mg)	51	AZUCARES (g)	6,7	
CALCIO (mg)	143	PROTEINAS (g)	27,89	
HIERRO (mg)	4,4	GRASAS TOTALES (g)	5,16	
FOSFORO (mg)	341	GRASAS SATURADAS (g)	1,341	
POTASIO (mg)	567	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,601	
SODIO (mg)	662	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,403	
COLESTEROL (mg)	64			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Bocadillo de salchichas con bacon

Elaboración del plato: se pone al vapor la salchicha y el bacon a la plancha y se elabora el bocadillo.

Alérgenos:

Salchichas Frankfurt: soja, leche, trazas de huevo

Bacon: leche y derivados y soja.

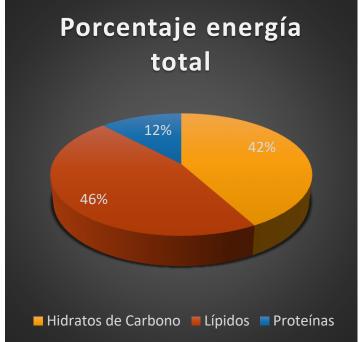
Gluten

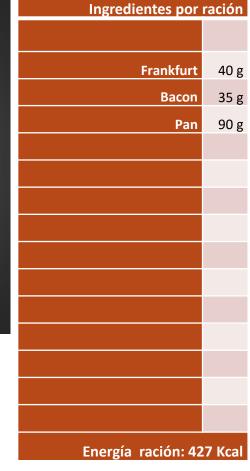












Bocadillo de salchichas con bacon

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rosado
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	2,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	44,04		
MAGNESIO (mg)	29	AZUCARES (g)	3,5		
CALCIO (mg)	135	PROTEINAS (g)	13,84		
HIERRO (mg)	4,25	GRASAS TOTALES (g)	22,14		
FOSFORO (mg)	135	GRASAS SATURADAS (g)	5,974		
POTASIO (mg)	197	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	7,014		
SODIO (mg)	1.431	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,786		
COLESTEROL (mg)	18				

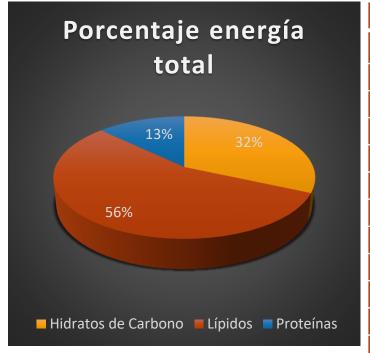
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Brócoli

Elaboración del plato: cocer el brócoli al vapor con sal. Una vez cocido añadirle un chorrito de aceite.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



	Ingredientes por	ración
	Brócoli	200 g
	Sal	
	Aceite de oliva	10 g
as		
	Energía ración: 14	9 Kcal

Brócoli

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: verde

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	12,65
MAGNESIO (mg)	40	AZUCARES (g)	3,2
CALCIO (mg)	90	PROTEINAS (g)	5,37
HIERRO (mg)	1,44	GRASAS TOTALES (g)	10,23
FOSFORO (mg)	126	GRASAS SATURADAS (g)	1,389
POTASIO (mg)	602	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,075
SODIO (mg)	63	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,97
COLESTEROL (mg)	0		

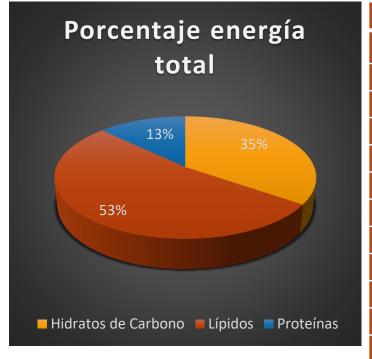
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Brócoli gratinado al limón

Elaboración del plato: Se pone el brócoli a trozos en una bandeja de horno, se echa el aceite, el ajo picado y se hornea 10´. Cuando se va a servir se echa limón.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Brócoli gratinado al limón

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: verde

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	14,06
MAGNESIO (mg)	40	AZUCARES (g)	3,1
CALCIO (mg)	97	PROTEINAS (g)	5,47
HIERRO (mg)	1,49	GRASAS TOTALES (g)	9,8
FOSFORO (mg)	128	GRASAS SATURADAS (g)	1,332
POTASIO (mg)	599	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,041
SODIO (mg)	61	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,654
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Burrito vegetal

Elaboración del plato: Se cortan los vegetales, se mezclan con la mahonesa y se rellenan las tortitas.

Alérgenos:

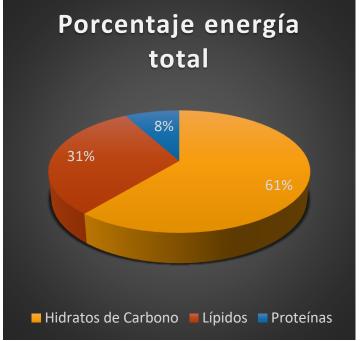
Tortillas: gluten

Mahonesa: soja y huevo









Ingredientes por ración		
Tortitas	36 g	
Lechuga	35 g	
Tomates	50 g	
Cebolla	35 g	
Mahonesa	15 g	
Sal		
Energía ración: 160 Kcal		

Burrito vegetal

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo, rojo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: crujiente y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	24,63
MAGNESIO (mg)	18	AZUCARES (g)	5,3
CALCIO (mg)	66	PROTEINAS (g)	3,53
HIERRO (mg)	1,52	GRASAS TOTALES (g)	5,6
FOSFORO (mg)	60	GRASAS SATURADAS (g)	0,902
POTASIO (mg)	225	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,861
SODIO (mg)	315	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,419
COLESTEROL (mg)	3		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Caballa a la plancha

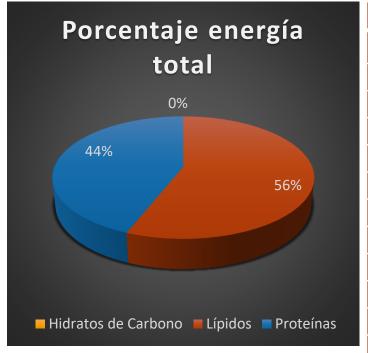
Elaboración del plato: Hacer la caballa cuando la plancha esté bien caliente y aliñar.

Alérgenos:

Pescado



No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Caballa a la plancha

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0
MAGNESIO (mg)	46	AZUCARES (g)	0
CALCIO (mg)	10	PROTEINAS (g)	28,18
HIERRO (mg)	0,73	GRASAS TOTALES (g)	15,34
FOSFORO (mg)	319	GRASAS SATURADAS (g)	2,581
POTASIO (mg)	523	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,477
SODIO (mg)	85	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,361
COLESTEROL (mg)	85		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Caballa al horno

Elaboración del plato: Disponer la caballa en la bandeja del horno, añadir el resto de ingredientes y hornear 15'a 180°C

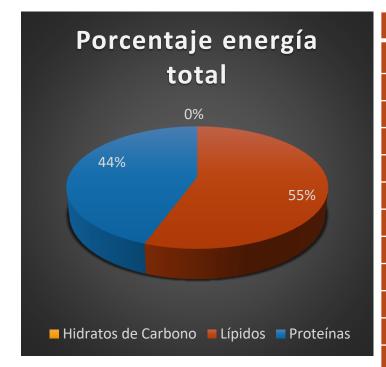
Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos

Pescado







Ingredientes por	ración
Caballa	150 g
Sal	
Aceite	10 g
Orégano	
Pimentón	
Vino blanco	10 g
Energía ración: 24	9 Kcal

Caballa al horno

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0,23
MAGNESIO (mg)	45	AZUCARES (g)	0,1
CALCIO (mg)	10	PROTEINAS (g)	26,53
HIERRO (mg)	0,71	GRASAS TOTALES (g)	14,44
FOSFORO (mg)	302	GRASAS SATURADAS (g)	2,429
POTASIO (mg)	499	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,331
SODIO (mg)	80	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	8,811
COLESTEROL (mg)	78		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Cabeza de lomo de cerdo en su jugo

Elaboración del plato: Hacer la cabeza de lomo con 24 horas de antelación. Disponerla en la bandeja de horno con las verduras y hornear a 180°C 60′. Cuando pasen 30′echar el vino blanco. Una vez que se enfríe, al día siguiente, se corta a filetes y las verduras se trituran con el jugo. Se ponen al fuego con 2 litros de caldo, 100g de mostaza. Se hierve 15′, se pasa por el chino y se echa 50ml de miel y se vuelve a calentar.

Alérgenos:

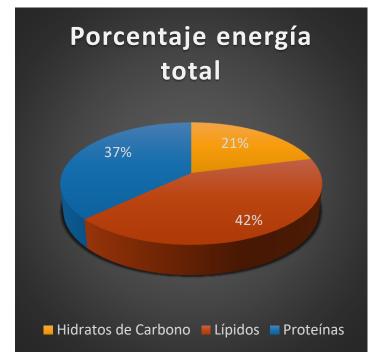
Vino blanco: sulfitos

Mostaza: mostaza y sulfitos





Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Cebolla	35 g
Ajos	5 g
Tomates	35 g
Zanahoria	40 g
Pimienta	
Sal	
Vino blanco	10 g
Cabeza de lomo entera	120 g
Miel	5 g
Mostaza	5 g
Aceite	10 g
Energía ración: 16	55 Kcal

Cabeza de lomo de cerdo en su jugo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

• Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	1,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	8,37
MAGNESIO (mg)	27	AZUCARES (g)	4,9
CALCIO (mg)	24	PROTEINAS (g)	15,31
HIERRO (mg)	0,95	GRASAS TOTALES (g)	7,4
FOSFORO (mg)	195	GRASAS SATURADAS (g)	1,305
POTASIO (mg)	445	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,916
SODIO (mg)	55	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,77
COLESTEROL (mg)	45		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Calabacines rellenos

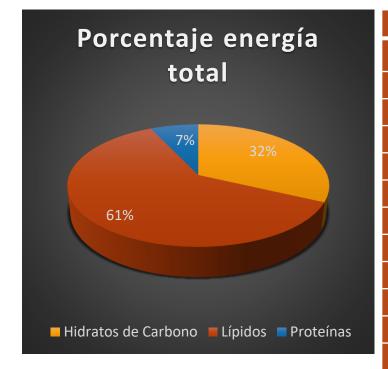
Elaboración del plato: Sacarle la mitad de la pulpa a los calabacines, a continuación ponemos a freír la pulpa de los calabacines y mezclamos con la salsa de tomate, azúcar, pimienta y rellenamos los calabacines. Metemos al horno 5minutos a 200°C

Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Cebolla	35 g
Tomate triturado	20 g
Vino blanco	10 g
Calabacín	200
Orégano	
Aceite	10 g
Sal	
Pimienta	
Azúcar	2 g
Energía ración: 11	.3 Kcal

Calabacines rellenos

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verdoso
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	9,05
MAGNESIO (mg)	31	AZUCARES (g)	6,6
CALCIO (mg)	31	PROTEINAS (g)	2,16
HIERRO (mg)	0,69	GRASAS TOTALES (g)	7,74
FOSFORO (mg)	67	GRASAS SATURADAS (g)	1,133
POTASIO (mg)	453	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,907
SODIO (mg)	14	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,292
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Calabaza salteada con garbanzos

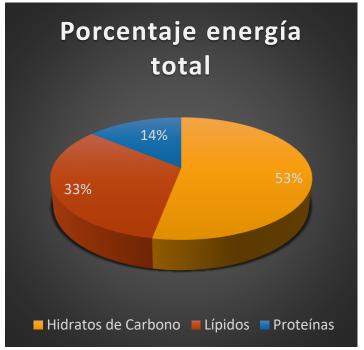
Elaboración del plato: se cuecen los garbanzos con sal. En un perol se fríen los ajos con aceite, la calabaza cortada a lo pobre, se añaden los garbanzos y se rehoga todo junto.

Alérgenos:

Garbanzos si son en conserva: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Calabaza salteada con garbanzos

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	39,01
MAGNESIO (mg)	72	AZUCARES (g)	7
CALCIO (mg)	86	PROTEINAS (g)	10,74
HIERRO (mg)	4,18	GRASAS TOTALES (g)	10,85
FOSFORO (mg)	240	GRASAS SATURADAS (g)	1,454
POTASIO (mg)	908	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,11
SODIO (mg)	14	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,38
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Calamares a la romana

Elaboración del plato: rebozar los aros de calamar en harina y freír en abundante aceite.

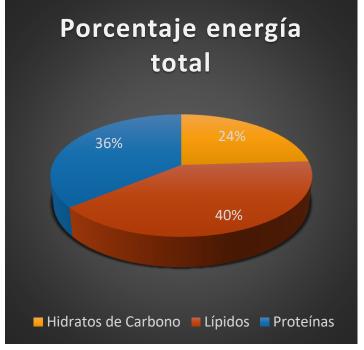
Alérgenos:

Moluscos y gluten





Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Calamares a la romana

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,77	
MAGNESIO (mg)	45	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	43	PROTEINAS (g)	21,36	
HIERRO (mg)	1,07	GRASAS TOTALES (g)	10,47	
FOSFORO (mg)	298	GRASAS SATURADAS (g)	1,664	
POTASIO (mg)	330	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,629	
SODIO (mg)	57	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,403	
COLESTEROL (mg)	300			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Calamares en salsa verde

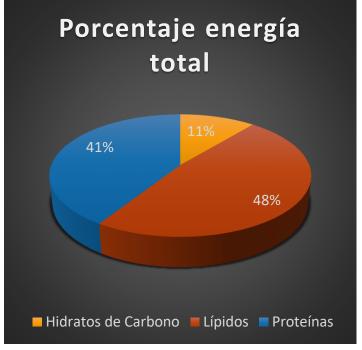
Elaboración del plato: hacer los calamares a la plancha y hacer una picada de ajos, perejil y aceite y añadir a los calamares

Alérgenos:

Moluscos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Calamares en salsa verde

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	5,7
MAGNESIO (mg)	46	AZUCARES (g)	0
CALCIO (mg)	52	PROTEINAS (g)	21,53
HIERRO (mg)	1,06	GRASAS TOTALES (g)	11
FOSFORO (mg)	308	GRASAS SATURADAS (g)	1,747
POTASIO (mg)	354	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,682
SODIO (mg)	61	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,779
COLESTEROL (mg)	318		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Caldero cartagenero

Elaboración del plato: Marcar el pescado en aceite y ponerlo a cocer. Mientras se hace un sofrito: freír las ñoras con cuidado de que no se quemen y se apartan. En el mismo aceite se fríen los ajos, las cebollas y los tomates. Cuando esté bien hecho se junta con las ñoras y se tritura todo muy bien y se agrega al caldo con el pescado. Dejar cocer ½ hora y colarlo. Cuando el caldo esté colado se añaden ajos picados, colorante y comino. Por cada kg de arroz son 3 litros de caldo y una vez echamos el arroz al caldo son 20'.

Alérgenos:

Pescado



Estos alergenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Cebolla	35 g
Ñoras	5 g
Ajos	5 g
Tomates	35 g
Comino	
Pimentón	
Arroz	80 g
Pescado de roca	150 g
Aceite	10 g
Energía ración: 32	28 Kcal

Caldero cartagenero

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color:, pardo, rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	44,2	
MAGNESIO (mg)	37	AZUCARES (g)	1,6	
CALCIO (mg)	22	PROTEINAS (g)	17,73	
HIERRO (mg)	2,65	GRASAS TOTALES (g)	8,14	
FOSFORO (mg)	255	GRASAS SATURADAS (g)	1,29	
POTASIO (mg)	517	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,349	
SODIO (mg)	20	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,953	
COLESTEROL (mg)	24			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Caldo con albóndigas

Elaboración del plato: Poner todos los ingredientes a cocer 2 horas, pasado este tiempo echamos las albóndigas y dejamos 30´. Para realizar las albóndigas: mezclar todos lo ingredientes y formar las albóndigas.

Alérgenos:

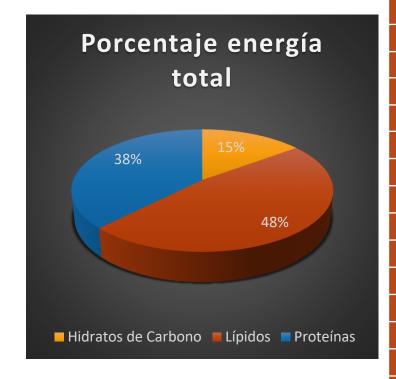
Apio

Albóndigas: sulfitos, huevo, leche, gluten; albóndigas sin gluten: leche, soja, piñones, huevo



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia

o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Apio	25 g
Pollo	120 g
Hueso de jamón	
Tocino	20 g
Repollo	35 g
Para las albóndigas:	
Carne picada	40 g
Longaniza picada	20 g
Blanco picado	20 g
Pimienta	
Huevina	15 g
Pan rallado	15 g
Ajos picados	5 g
Perejil	
Energía ración: 29	2 Kcal

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.

Caldo con albóndigas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y caldoso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	1,6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	10,54
MAGNESIO (mg)	32	AZUCARES (g)	1,7
CALCIO (mg)	58	PROTEINAS (g)	28,24
HIERRO (mg)	2,56	GRASAS TOTALES (g)	15,43
FOSFORO (mg)	142	GRASAS SATURADAS (g)	4,568
POTASIO (mg)	297	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,674
SODIO (mg)	448	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,717
COLESTEROL (mg)	131		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Carpaccio de calabacín

Elaboración del plato: Cortar el calabacín a rodajas muy finas y espolvorear con sal, pasas. Hacer un aliño con vinagre, aceite y caramelo o miel y se le echa por encima al calabacín.

Alérgenos:

Vinagre: sulfitos

Parmesano: leche y derivados y huevo

Caramelo: leche, soja, sulfitos

Pasas: gluten, frutos secos y cacahuetes









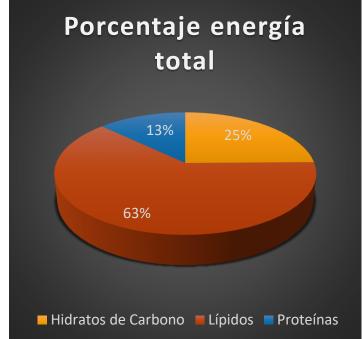








Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Carpaccio de calabacín

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verdoso y pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	10,07	
MAGNESIO (mg)	36	AZUCARES (g)	8,7	
CALCIO (mg)	138	PROTEINAS (g)	5,44	
HIERRO (mg)	0,8	GRASAS TOTALES (g)	11,64	
FOSFORO (mg)	131	GRASAS SATURADAS (g)	2,86	
POTASIO (mg)	473	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,133	
SODIO (mg)	162	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,123	
COLESTEROL (mg)	6			

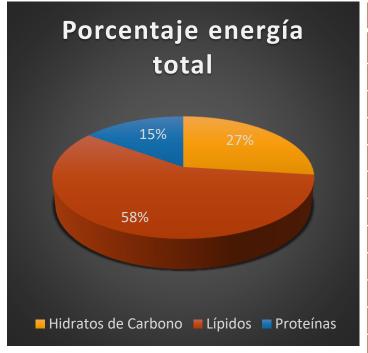
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Champiñones fritos con ajetes

Elaboración del plato: Cortar los champiñones laminados y rehogar con los ajetes.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Champiñones fritos con ajetes

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	9,51	
MAGNESIO (mg)	18	AZUCARES (g)	3,2	
CALCIO (mg)	29	PROTEINAS (g)	5,72	
HIERRO (mg)	1,06	GRASAS TOTALES (g)	9,38	
FOSFORO (mg)	156	GRASAS SATURADAS (g)	1,303	
POTASIO (mg)	555	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,21	
SODIO (mg)	10	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,408	
COLESTEROL (mg)	0			

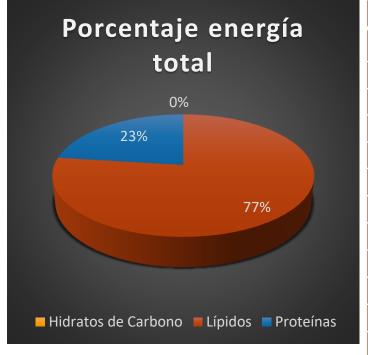
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Chuletas de cerdo con hueso a la plancha

Elaboración del plato: Poner la plancha fuerte, le echamos un poquito de aceite y asamos las chuletas.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Chuletas de cerdo con hueso a la plancha.

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0	
MAGNESIO (mg)	10	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	7	PROTEINAS (g)	15,09	
HIERRO (mg)	0,74	GRASAS TOTALES (g)	21,92	
FOSFORO (mg)	163	GRASAS SATURADAS (g)	6,514	
POTASIO (mg)	191	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,361	
SODIO (mg)	792	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	11,978	
COLESTEROL (mg)	43			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Cocido

Elaboración del plato: se ponen los garbanzos a cocer primero 2 horas, la carne 1 hora y las verduras 20′.

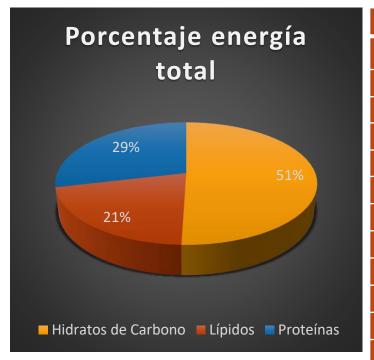
Alérgenos:

Garbanzos si son en conserva: sulfitos

Apio



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Garbanzos	60 g
Chorizo	15 g
Pollo	100 g
Zanahorias	35 g
Judías	40 g
Patatas	120 g
Calabaza	80 g
Apio	25 g
Hueso de jamón	
Sal	
Energía ración: 26	2 Kcal

Cocido

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento y pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y granulado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	8,6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	33,5	
MAGNESIO (mg)	77	AZUCARES (g)	5,8	
CALCIO (mg)	88	PROTEINAS (g)	20,16	
HIERRO (mg)	5,56	GRASAS TOTALES (g)	6,18	
FOSFORO (mg)	186	GRASAS SATURADAS (g)	1,811	
POTASIO (mg)	837	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,437	
SODIO (mg)	108	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,249	
COLESTEROL (mg)	41			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Coliflor a la vinagreta

Elaboración del plato: Cocer la coliflor 5'y escurrirla. A continuación cortar las hortalizas en juliana junto con la coliflor escurrida. Aliñar y poner el huevo rallado.

Alérgenos:

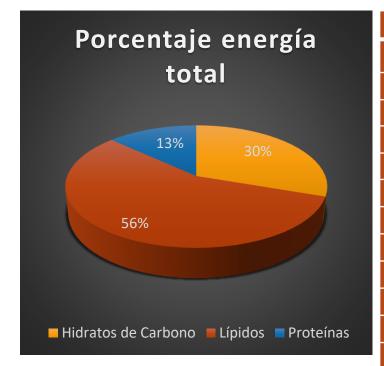
Vinagre: sulfitos

Huevo

Dióxido de azufre Huevos PES

Aceitunas: sulfitos y pescado

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Tomate	35 g
Cebolla	35 g
Ajos	5 g
Huevo duro	25 g
Aceitunas	15 g
Pimienta	
Vinagre	
Aceite de oliva	10 g
Perejil	
Sal	
Coliflor	200 g
Energía ración: 16	9 Kcal

Coliflor a la vinagreta

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: blanquecino, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	4,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,36	
MAGNESIO (mg)	32	AZUCARES (g)	5	
CALCIO (mg)	70	PROTEINAS (g)	6,25	
HIERRO (mg)	1,62	GRASAS TOTALES (g)	11,37	
FOSFORO (mg)	125	GRASAS SATURADAS (g)	1,942	
POTASIO (mg)	605	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,236	
SODIO (mg)	177	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,293	
COLESTEROL (mg)	81			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Coliflor con bechamel

Elaboración del plato: cocer la coliflor al vapor durante 30'y mientras se va elaborando la bechamel, para ello, calentamos la mantequilla y añadimos la harina, se dan unas vueltas hasta que ésta haya tomado la mantequilla y se va añadiendo leche poco a poco sin dejar de remover, añadir sal, pimienta y nuez moscada. Una vez que la coliflor esté cocida ponerla en una bandeja de horno echando la bechamel por encima, queso rallado y gratinar.

Alérgenos:

Gluten



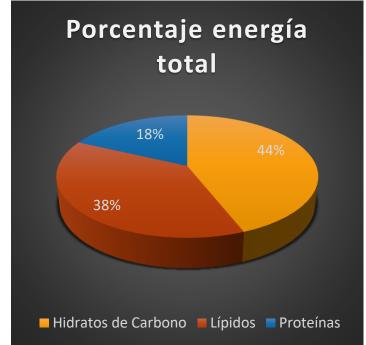






Leche y derivados y huevo

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración			
Coliflor	200 g		
Harina	25 g		
Manteca	10 g		
Pimienta			
Sal			
Nuez moscada			
Queso parmesano	15 g		
Leche	60 g		
Energía ración: 23	88 Kcal		

Coliflor con bechamel

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: blanquecino
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	3,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	26,22	
MAGNESIO (mg)	40	AZUCARES (g)	5,7	
CALCIO (mg)	251	PROTEINAS (g)	11,46	
HIERRO (mg)	1,03	GRASAS TOTALES (g)	10,54	
FOSFORO (mg)	232	GRASAS SATURADAS (g)	6,403	
POTASIO (mg)	593	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,434	
SODIO (mg)	321	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,807	
COLESTEROL (mg)	27			

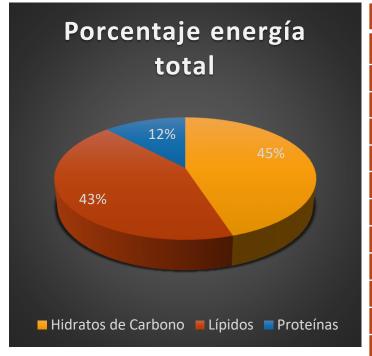
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Coliflor hervida con patatas

Elaboración del plato: hervir la coliflor, las patatas con sal y servir con aceite de oliva.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Coliflor hervida con patatas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: blanquecino
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	5,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	18,84	
MAGNESIO (mg)	44	AZUCARES (g)	2,9	
CALCIO (mg)	61	PROTEINAS (g)	5,25	
HIERRO (mg)	3,62	GRASAS TOTALES (g)	8,09	
FOSFORO (mg)	101	GRASAS SATURADAS (g)	1,167	
POTASIO (mg)	829	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,859	
SODIO (mg)	55	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,555	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Conejo al ajo cabañil

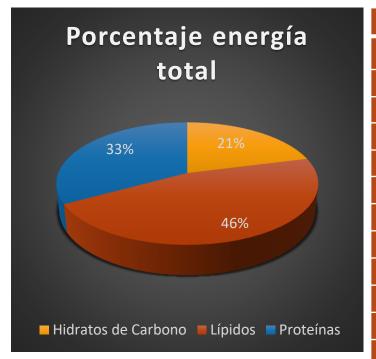
Elaboración del plato: Se sofríen en aceite la mitad de los ajos y el laurel, cuando estén dorados se retiran. En el mismo aceite se fríen las patatas y se retiran y freímos el conejo y lo retiramos. Picar los ajos restantes, añadir vinagre y agua y lo echamos a la sartén con aceite. Añadir una cucharada de pimentón. Hervir 5'y juntar todos los ingredientes.

Alérgenos:

Vinagre: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración			
Conejo	120 g		
Patatas	120 g		
Ajos	5 g		
Laurel			
Pimentón			
Vinagre			
Aceite	10 g		
Guindilla			
Energía ración: 32	2 Kcal		

Conejo al ajo cabañil

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	16,26	
MAGNESIO (mg)	51	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	60	PROTEINAS (g)	26,92	
HIERRO (mg)	5,8	GRASAS TOTALES (g)	16,48	
FOSFORO (mg)	303	GRASAS SATURADAS (g)	3,342	
POTASIO (mg)	894	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,365	
SODIO (mg)	61	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	8,921	
COLESTEROL (mg)	67			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Consomé con fideos

Elaboración del plato: en una olla se ponen todos los ingredientes a cocer con abundante agua. A continuación se cortan trozos de pan muy pequeños y se tuestan en el horno. Cuando esté la sopa sacamos todo y troceamos, el tomate y la cebolla lo trituramos para espesar el caldo y añadir los fideos, dejar hervir. Servir con trocitos de pollo y fideos

Alérgenos:

Apio

Fideos: gluten y trazas de huevo

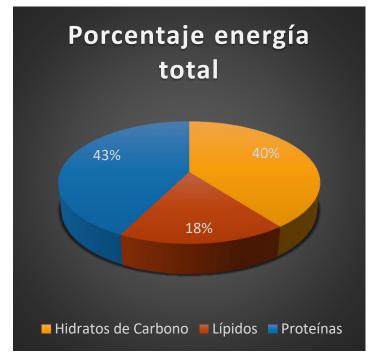






Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por ración	
Pollo	120 g
Hueso de jamón	
Ajos	5 g
Apio	25 g
Tomate	35 g
Zanahoria	40 g
Cebolla	35 g
Fideos	25 g
Caldo sabor	
Energía ración: 22	0 Kcal

Consomé con fideos

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y amarillento
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: líquido.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	21,54	
MAGNESIO (mg)	46	AZUCARES (g)	4,2	
CALCIO (mg)	55	PROTEINAS (g)	24,37	
HIERRO (mg)	2,68	GRASAS TOTALES (g)	4,32	
FOSFORO (mg)	76	GRASAS SATURADAS (g)	1,593	
POTASIO (mg)	344	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,822	
SODIO (mg)	51	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,559	
COLESTEROL (mg)	88			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Consomé con picatostes

Elaboración del plato: en una olla se ponen todos los ingredientes a cocer con abundante agua. A continuación se cortan trozos de pan muy pequeños y se tuestan en el horno. Cuando esté la sopa sacamos todo y troceamos, el tomate y la cebolla lo trituramos para espesar el caldo. Servir con trocitos de pollo y picatostes.

Alérgenos:

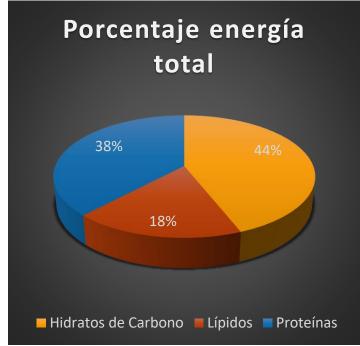
Apio

Pan: gluten



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por ración	
Pollo	120 g
Hueso de jamón	
Ajos	5 g
Apio	25 g
Tomate	35 g
Zanahoria	40 g
Cebolla	35 g
Pan tostado	40 g
Caldo sabor	
Energía ración: 23	88 Kcal

Consomé con picatostes

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: líquido.

VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	25,93		
MAGNESIO (mg)	42	AZUCARES (g)	5,4		
CALCIO (mg)	99	PROTEINAS (g)	23,34		
HIERRO (mg)	3,1	GRASAS TOTALES (g)	4,72		
FOSFORO (mg)	72	GRASAS SATURADAS (g)	1,684		
POTASIO (mg)	323	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,037		
SODIO (mg)	270	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,652		
COLESTEROL (mg)	68				

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Cordero en salsa

Elaboración del plato: introducir el cordero al horno con cerveza, cuando falten 10 minutos. Hacer una mezcla emulsionándolo bien en un cazo de mostaza y miel y nata, se le añade al cordero y se termina de hacer.

Alérgenos:

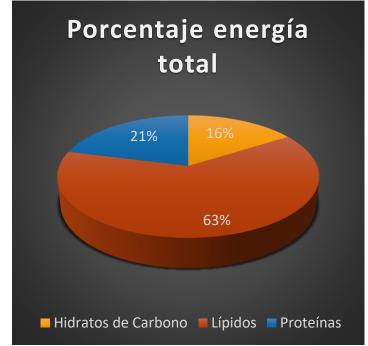
Mostaza: mostaza y sulfitos

Nata: leche y derivados





Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración		
Cordero	120 g	
Sal		
Mostaza	5 g	
Miel	5 g	
Cerveza	5 g	
nata	20 g	
Energía ración: 26	3 Kcal	

Cordero en salsa

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	10,38	
MAGNESIO (mg)	26	AZUCARES (g)	1	
CALCIO (mg)	36	PROTEINAS (g)	14,38	
HIERRO (mg)	2,69	GRASAS TOTALES (g)	18,23	
FOSFORO (mg)	169	GRASAS SATURADAS (g)	5,408	
POTASIO (mg)	485	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,007	
SODIO (mg)	675	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,901	
COLESTEROL (mg)	35			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Costilla de cerdo entera en adobo al horno

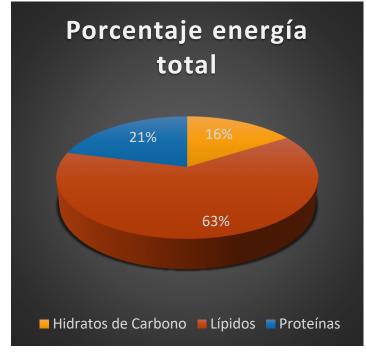
Elaboración del plato: Para hacer el adobo, picar los ajos, añadimos el orégano, pimentón, vinagre y aceite y echamos las costillas, ponemos en la bandeja del horno con las patatas y horneamos.

Alérgenos:

Vinagre: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Costilla de cerdo entera en adobo al horno

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	14,53	
MAGNESIO (mg)	36	AZUCARES (g)	1,4	
CALCIO (mg)	50	PROTEINAS (g)	20,14	
HIERRO (mg)	3,77	GRASAS TOTALES (g)	25,53	
FOSFORO (mg)	237	GRASAS SATURADAS (g)	7,571	
POTASIO (mg)	679	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,81	
SODIO (mg)	945	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	13,862	
COLESTEROL (mg)	50			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Costillas de cerdo con aletría

Elaboración del plato: sofreír las costillas en aceite, echar vino blanco y dejar reducir. Sofreír la cebolla, los ajos y la cayena, se le pone las especias y el tomate frito. Añadir agua y hervir 30′. Añadir los fideos y dejar hervir hasta que estén.

Alérgenos:

Vino: sulfitos

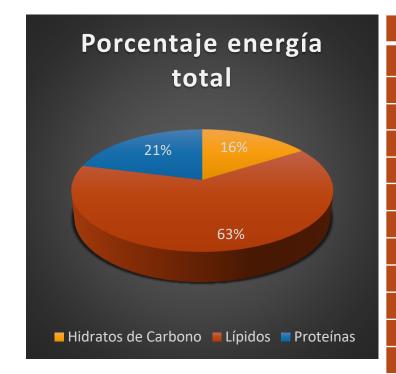
Aletría: gluten y trazas de huevo







Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Aceite	10 g
Costillas	120 g
Sal	
Laurel	
Pimientos	
Ajos	5 g
Cebolla	35 g
Vino	10 g
Tomate frito	20 g
Cayena	
Aletría	25 g
Energía ración: 43	4 Kcal

Costillas de cerdo con aletría

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0,6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	16,69	
MAGNESIO (mg)	27	AZUCARES (g)	1,3	
CALCIO (mg)	27	PROTEINAS (g)	22,68	
HIERRO (mg)	1,78	GRASAS TOTALES (g)	29,56	
FOSFORO (mg)	260	GRASAS SATURADAS (g)	8,597	
POTASIO (mg)	346	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,272	
SODIO (mg)	1.113	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	15,63	
COLESTEROL (mg)	70			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Costillas de cerdo en salsa

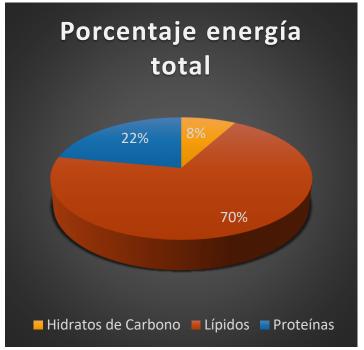
Elaboración del plato: sofreír las costillas en aceite, echar vino blanco y dejar reducir. Sofreír la cebolla, los ajos y la cayena, se le pone las especias y el tomate frito. Añadir agua y hervir 30′.

Alérgenos:

Vino: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Aceite	10 g
Costillas	120 g
Sal	
Laurel	
Pimientos	40 g
Ajos	5 g
Cebolla	35 g
Vino	10 g
Tomate frito	20 g
Cayena	
Energía ración: 23	9 Kcal

Costillas de cerdo en salsa

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	4,52	
MAGNESIO (mg)	13	AZUCARES (g)	1,3	
CALCIO (mg)	17	PROTEINAS (g)	12,94	
HIERRO (mg)	0,76	GRASAS TOTALES (g)	18,22	
FOSFORO (mg)	146	GRASAS SATURADAS (g)	5,344	
POTASIO (mg)	229	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,94	
SODIO (mg)	693	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,736	
COLESTEROL (mg)	35			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Cous cous

Elaboración del plato: hervir el caldo o el agua y apartar, echar la sémola dejándola reposar 30′, echar la mantequilla y dar unas vueltas.

Alérgenos:

Sémola: gluten y trazas de huevo

Mantequilla: leche y derivados

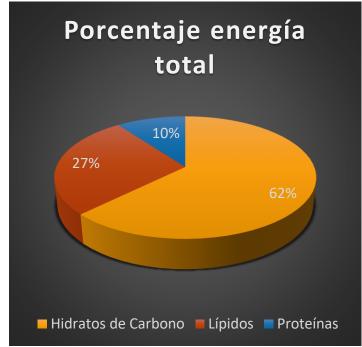






Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Sémola	60 g
Cualquier caldo	
Agua	
Mantequilla	10 g
Sal	
Energía ración: 24	7 Kcal

Cous cous

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento,
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	37,46	
MAGNESIO (mg)	24	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	11	PROTEINAS (g)	6,59	
HIERRO (mg)	0,63	GRASAS TOTALES (g)	7,49	
FOSFORO (mg)	72	GRASAS SATURADAS (g)	4,48	
POTASIO (mg)	98	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,482	
SODIO (mg)	50	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,866	
COLESTEROL (mg)	18			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Crema de calabaza

Elaboración del plato: pochar las verduras con sal y pimienta, añadir agua y cocer 1 hora aproximadamente, cuando estén añadir la nata, dejar hervir unos minutos y servir.

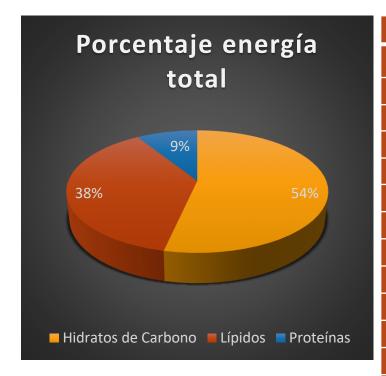
Alérgenos:

Nata: leche y derivados



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Patatas	120 g
Tomate	35 g
Calabaza	150 g
Zanahoria	40 g
Curry	
Caldo de carne	
Cebolla	35 g
Puerro	25 g
Ajo	5 g
Nata	10 g
Aceite de oliva	10 g
Energía ración: 13	88 Kcal

Crema de calabaza

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: Anaranjado
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: cremoso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	3,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	19,33	
MAGNESIO (mg)	33	AZUCARES (g)	4	
CALCIO (mg)	62	PROTEINAS (g)	3,25	
HIERRO (mg)	2,95	GRASAS TOTALES (g)	6,25	
FOSFORO (mg)	83	GRASAS SATURADAS (g)	1,429	
POTASIO (mg)	658	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,649	
SODIO (mg)	31	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	3,898	
COLESTEROL (mg)	4			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Crema de calabaza con picatostes

Elaboración del plato: pochar las verduras con sal y pimienta, añadir agua y cocer 1 hora aproximadamente, triturar y servir con pan tostado.

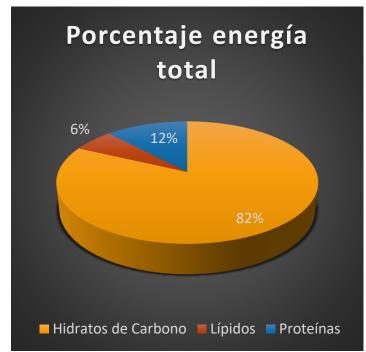
Alérgenos:

Pan: gluten



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Ajo	5 g
Puerro	25 g
Cebolla	35 g
Zanahorias	40 g
Calabaza	150 g
Patatas	120 g
Sal	
Pimienta	
Caldo ave	
Pan tostado	40 g
Energía ración: 13	6 Kcal

Crema de calabaza con picatostes

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: anaranjando
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: cremoso y crujiente.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	3,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	28,95	
MAGNESIO (mg)	36	AZUCARES (g)	4,1	
CALCIO (mg)	88	PROTEINAS (g)	4,6	
HIERRO (mg)	3,74	GRASAS TOTALES (g)	0,92	
FOSFORO (mg)	97	GRASAS SATURADAS (g)	0,223	
POTASIO (mg)	653	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,358	
SODIO (mg)	162	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	0,155	
COLESTEROL (mg)	0			

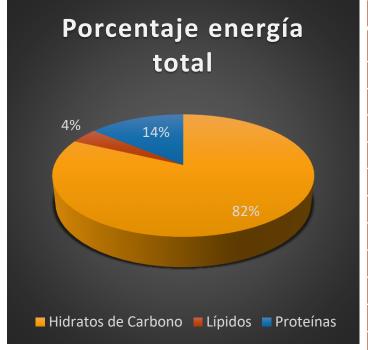
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Crema de verduras

Elaboración del plato: Se sofríe toda la verdura con aceite de oliva, cuando este pochada se añaden las patatas troceadas, se cubren con agua y cuando estén las patatas se añaden sal y se tritura todo muy bien y se le añade curry y sal.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



	Ingredientes por	ración
	Cebollas	35 g
	Puerros	25 g
	Patatas	120 g
	Zanahoria	80 g
	calabacín	100 g
	Curry	
S		
	Energía ración: 8	7 Kcal

Crema de verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verdoso
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: cremoso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	4,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	18,96	
MAGNESIO (mg)	38	AZUCARES (g)	5,1	
CALCIO (mg)	59	PROTEINAS (g)	3,38	
HIERRO (mg)	2,97	GRASAS TOTALES (g)	0,43	
FOSFORO (mg)	76	GRASAS SATURADAS (g)	0,099	
POTASIO (mg)	647	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,165	
SODIO (mg)	48	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	0,018	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Crema de verduras con picatostes

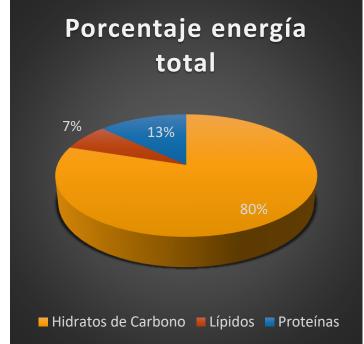
Elaboración del plato: Se sofríe toda la verdura con aceite de oliva, cuando este pochada se añaden las patatas troceadas, se cubren con agua y cuando estén las patatas se añaden sal y se tritura todo muy bien y se le añade curry y sal. Servir con pan tostado.

Alérgenos:

Pan: gluten



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Cebollas	35 g
Puerros	25 g
Patatas	120 g
Zanahoria	80 g
calabacín	100 g
Curry	
Pan tostado	40 g
Energía ración: 13	4 Kcal

Crema de verduras con picatostes

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verdoso
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: cremoso y crujiente.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	4,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	27,7	
MAGNESIO (mg)	39	AZUCARES (g)	5,5	
CALCIO (mg)	85	PROTEINAS (g)	4,65	
HIERRO (mg)	3,46	GRASAS TOTALES (g)	1,08	
FOSFORO (mg)	89	GRASAS SATURADAS (g)	0,24	
POTASIO (mg)	603	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,433	
SODIO (mg)	186	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	0,159	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Crema de zanahoria

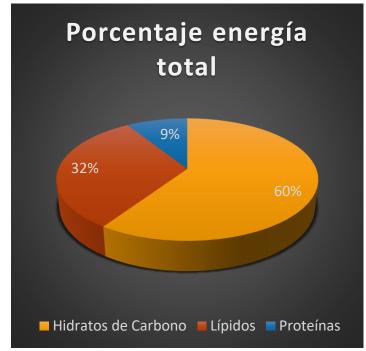
Elaboración del plato: Poner todo a cocer durante una hora y triturar.

Alérgenos:

Pan: gluten



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Agua	
Aceite	10 g
Patatas	120 g
Zanahoria	80 g
Zumo de naranja	10 g
Cebolla	35 g
Tomate o tomate concentrado	35 g
Perejil	
Sal	
Pan frito	40 g
Energía ración: 20	5 Kcal

Crema de zanahoria

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: naranja

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: cremoso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	4,6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	30,87	
MAGNESIO (mg)	35	AZUCARES (g)	5,6	
CALCIO (mg)	86	PROTEINAS (g)	4,87	
HIERRO (mg)	3,73	GRASAS TOTALES (g)	7,48	
FOSFORO (mg)	85	GRASAS SATURADAS (g)	1,117	
POTASIO (mg)	602	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,132	
SODIO (mg)	218	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,837	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Crepes de verduras

Elaboración del plato: Cortar las verduras en juliana. Hacer las crepes y rellenar.

Alérgenos:

Leche

Huevo





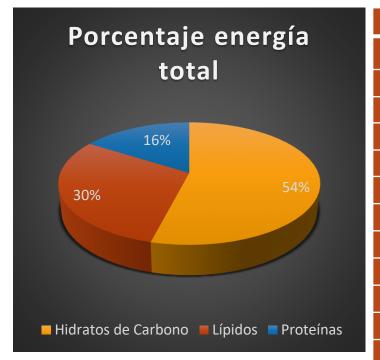




Gluten

Mahonesa: soja y huevo

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración		
Para la masa:		
Leche	60 g	
Huevos	35 g	
Harina	25 g	
Para el relleno:		
Lechuga	50 g	
Tomate	80 g	
Mahonesa	15 g	
Zanahoria rallada	25 g	
Repollo	50 g	
Energía ración: 15	55 Kcal	

Crepes de verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo, verde, rojo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: crujiente y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
2,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	21,07		
22	AZUCARES (g)	6		
84	PROTEINAS (g)	6,57		
1,01	GRASAS TOTALES (g)	5,37		
123	GRASAS SATURADAS (g)	1,145		
349	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,014		
127	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,622		
90				
	2,5 22 84 1,01 123 349 127	2,5 HIDRATOS DE CARBONO (g) 22 AZUCARES (g) 84 PROTEINAS (g) 1,01 GRASAS TOTALES (g) 123 GRASAS SATURADAS (g) 349 GRASAS POLIINSATURADAS (g) 127 GRASAS MONIINSATURADAS (g)		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Croquetas de berenjena y queso

Elaboración del plato: berenjena al horno entera y cuando esté la chafas y hacer bechamel y el queso y hacemos las croquetas rebozándolas en huevo y pan rallado

Alérgenos:

Leche y derivados

Gluten

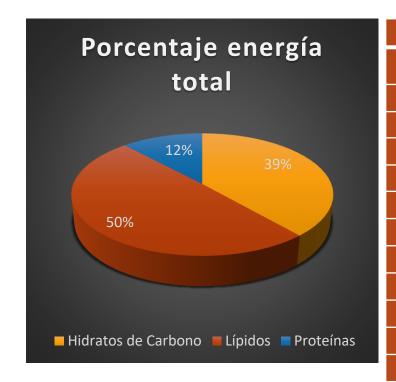






Huevo

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Berenjena	200 g
Leche	60 g
Nuez moscada	
Mantequilla	10 g
Harina	25 g
Queso	15 g
Sal	
Huevo	15 g
Pan rallado	15 g
Aceite	10 g
Energía ración: 26	3 Kcal

Croquetas de berenjenas y queso

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: crujiente y cremoso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	4,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	25,47	
MAGNESIO (mg)	30	AZUCARES (g)	5,1	
CALCIO (mg)	138	PROTEINAS (g)	8,19	
HIERRO (mg)	1,11	GRASAS TOTALES (g)	14,88	
FOSFORO (mg)	154	GRASAS SATURADAS (g)	5,98	
POTASIO (mg)	370	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,296	
SODIO (mg)	178	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,627	
COLESTEROL (mg)	58			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Croquetas de boletus

Elaboración del plato: Se sofríe la cebolla y los champiñones, se añade harina y se rehoga, ir añadiendo poco a poco la leche, cuando esté, dejar enfriar. Formar las croquetas rebozándolas en huevo, pan rallado y freírlas.

Alérgenos:

Huevo

Gluten

Leche

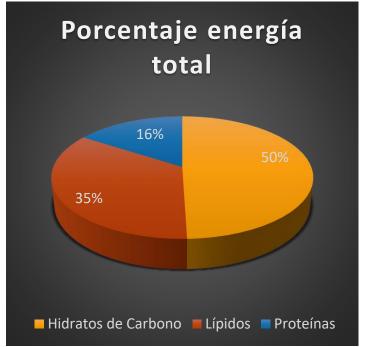






EVOS CC

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Huevo	15 g
Cebolla	35 g
Sal	
Pimienta	
Aceite	10 g
Harina	25 g
Leche	60 g
Pan rallado	15 g
Champiñones	150 g
Energía ración: 21	L1 Kcal

Croquetas de boletus

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: crujiente y cremoso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	26,53	
MAGNESIO (mg)	24	AZUCARES (g)	5,6	
CALCIO (mg)	81	PROTEINAS (g)	8,72	
HIERRO (mg)	1,41	GRASAS TOTALES (g)	8,47	
FOSFORO (mg)	181	GRASAS SATURADAS (g)	1,41	
POTASIO (mg)	450	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,237	
SODIO (mg)	107	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,2	
COLESTEROL (mg)	42			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Crujiente de espinacas

Elaboración del plato: se fríen las espinacas, se machacan los ajos y se va triturando con la mostaza, el azúcar, los líquidos y cuando estén bien licuados se echan por encima de las espinacas.

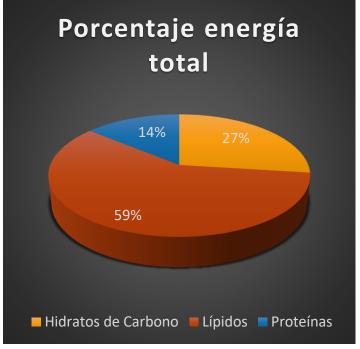
Alérgenos:

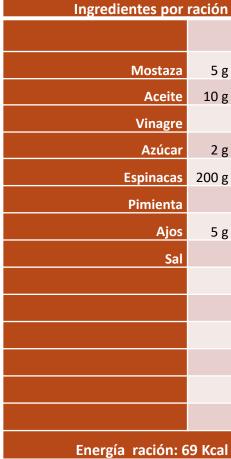
Mostaza: mostaza y sulfitos

Vinagre: sulfitos



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Crujientes de espinacas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: verde

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: crujiente.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	5,03	
MAGNESIO (mg)	73	AZUCARES (g)	1,3	
CALCIO (mg)	95	PROTEINAS (g)	2,78	
HIERRO (mg)	2,56	GRASAS TOTALES (g)	4,98	
FOSFORO (mg)	49	GRASAS SATURADAS (g)	0,696	
POTASIO (mg)	524	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,643	
SODIO (mg)	73	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	3,372	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Cus cus con setas

Elaboración del plato:

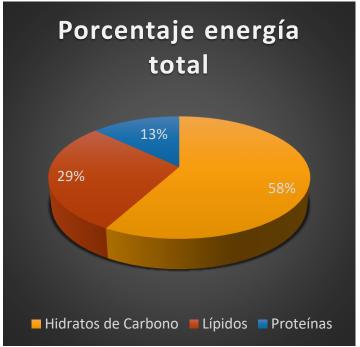
Alérgenos:

Sémola: gluten y trazas de huevo





Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración		
Sémola	60 g	
Setas	100 g	
Ajo	5 g	
Perejil		
Aceite	10 g	
Sal		
Energía ración: 28	6 Kcal	

Cus cus con setas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	41,67
MAGNESIO (mg)	33	AZUCARES (g)	1,7
CALCIO (mg)	19	PROTEINAS (g)	9,44
HIERRO (mg)	1,18	GRASAS TOTALES (g)	9,42
FOSFORO (mg)	150	GRASAS SATURADAS (g)	1,307
POTASIO (mg)	386	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,271
SODIO (mg)	6	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,318
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Ensalada básica

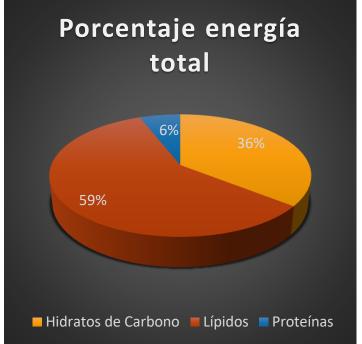
Elaboración del plato: trocear todos lo ingredientes y aliñar al momento de servir.

Alérgenos:

Aceitunas: sulfitos y pescado



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración		
Lechuga	80 g	
Tomate	50 g	
Cebolla	35 g	
Aceitunas	15 g	
Zanahoria	35 g	
Maíz	20 g	
Aceite	10 g	
Sal		
Energía ración: 10	6 Kcal	

Ensalada básica

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: Verde, rojo, amarillo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: crujiente y fresco.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	9,94
MAGNESIO (mg)	16	AZUCARES (g)	4,6
CALCIO (mg)	32	PROTEINAS (g)	1,63
HIERRO (mg)	0,8	GRASAS TOTALES (g)	7,48
FOSFORO (mg)	42	GRASAS SATURADAS (g)	1,034
POTASIO (mg)	273	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,892
SODIO (mg)	133	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,255
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Ensalada de alubias blancas

Elaboración del plato: Lavar las alubias en conserva. Cortar las hortalizas muy menuditas. Se prepara el aliño con la mostaza, aceite y vinagre.

Alérgenos:

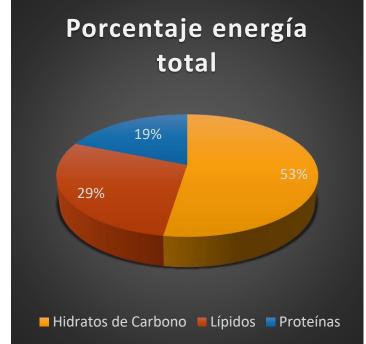
Alubias en conserva: sulfitos

Mostaza: mostaza y sulfitos

Vinagre: sulfitos



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Ajo	5 g
Pimiento verde y rojo	35 g
Cebollas	35 g
Maíz	20 g
Mostaza	5 g
Vinagre	
Aceite	10 g
Sal	
Alubias	60 g
Energía ración: 31	LO Kcal

Ensalada de alubias blancas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	15,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	41,69	
MAGNESIO (mg)	118	AZUCARES (g)	6,7	
CALCIO (mg)	75	PROTEINAS (g)	15,77	
HIERRO (mg)	4,06	GRASAS TOTALES (g)	10,29	
FOSFORO (mg)	269	GRASAS SATURADAS (g)	1,465	
POTASIO (mg)	746	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,445	
SODIO (mg)	56	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,873	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Ensaladilla rusa

Elaboración del plato: Cocer las patatas y chafarlas, mezclar con el resto de ingredientes troceados y la mahonesa. Servir muy fría.

Alérgenos:

Encurtidos: sulfitos

Huevo

Pescado





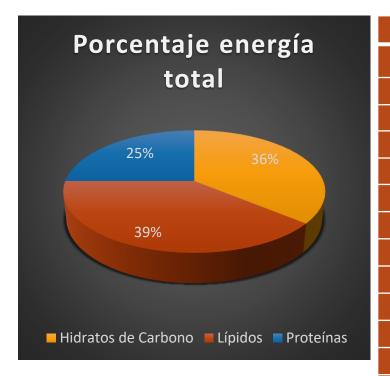




Mahonesa: huevo y soja

Guisantes: trazas de apio

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración		
Patatas	120 g	
Encurtidos picados	15 g	
Huevos cocidos	35 g	
Aceitunas sin hueso	15 g	
Pimiento morrón	15 g	
Atún	35 g	
Mahonesa	15 g	
Sal		
Guisantes	40 g	
Energía ración: 155 Kcal		

Ensaladilla rusa

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, naranja, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: crujiente y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,77
MAGNESIO (mg)	30	AZUCARES (g)	1,9
CALCIO (mg)	45	PROTEINAS (g)	10,09
HIERRO (mg)	3,06	GRASAS TOTALES (g)	6,85
FOSFORO (mg)	132	GRASAS SATURADAS (g)	1,324
POTASIO (mg)	400	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,322
SODIO (mg)	295	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,599
COLESTEROL (mg)	84		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Ensaladilla de mariscos

Elaboración del plato: hervir la merluza y dejar enfriar. Se corta la lechuga, los palitos, la merluza, le echamos la mahonesa y el maíz y mezclamos todo bien. Servir muy frío.

Alérgenos:

Bocas de mar: huevo, soja, gluten, pescado, crustáceos, sulfitos.

Mahonesa: soja y sulfitos

HUEVOS SOJA



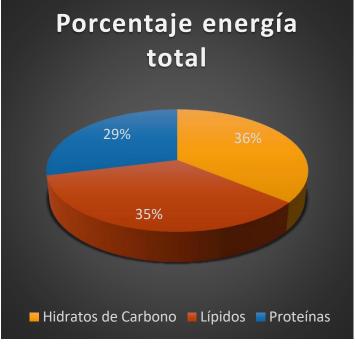






Pescado

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración		
Palitos de cangrejo	35 g	
Mahonesa	15 g	
Lechuga	80 g	
Maíz	20 g	
Colas de merluza	35 g	
Energía ración: 12	29 Kcal	

Ensaladilla de mariscos

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	12,16	
MAGNESIO (mg)	19	AZUCARES (g)	3,3	
CALCIO (mg)	16	PROTEINAS (g)	10,07	
HIERRO (mg)	0,47	GRASAS TOTALES (g)	5,32	
FOSFORO (mg)	94	GRASAS SATURADAS (g)	0,669	
POTASIO (mg)	280	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,424	
SODIO (mg)	160	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,189	
COLESTEROL (mg)	17			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Ensalada de tomate y pepinos

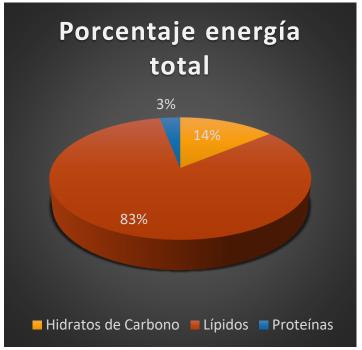
Elaboración del plato: Cortar os tomates y pepinos y aliñar.

Alérgenos:

Vinagre: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Ensalada de tomates y pepinos

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: rojo, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: crujiente.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	4,67	
MAGNESIO (mg)	16	AZUCARES (g)	3,1	
CALCIO (mg)	16	PROTEINAS (g)	1,09	
HIERRO (mg)	0,42	GRASAS TOTALES (g)	12,26	
FOSFORO (mg)	32	GRASAS SATURADAS (g)	1,689	
POTASIO (mg)	285	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,344	
SODIO (mg)	6	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	8,786	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Ensalada manchega

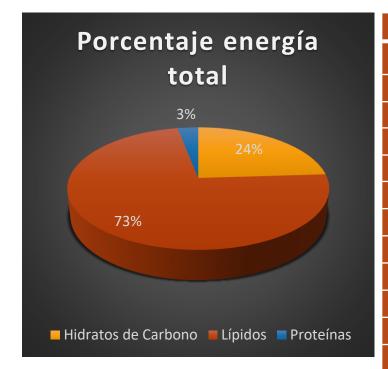
Elaboración del plato: Cortar os tomates y pepinos y aliñar. Asar los pimientos. Pelar los tomates, quitarles el agua y cortar en juliana, se asan con aceite, azúcar y sal. Cuando estén los tomates se ponen en una bandeja con los pimientos pelados y troceados. Se pican lo ajos y las aceitunas con sal, aceite y vinagre y se lo echamos a los pimientos y tomates.

Alérgenos:

Vinagre: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Aceite	10 g
Aceitunas negras sin hueso	15 g
Ajos	5 g
Azúcar	5 g
Sal	
Pimientos rojos	35 g
Tomate natural	40 g
Vinagre	
Energía ración: 23	6 Kcal

Ensalada manchega

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: Rojo, negro

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: crujiente y fresco.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	14,24	
MAGNESIO (mg)	17	AZUCARES (g)	9,5	
CALCIO (mg)	35	PROTEINAS (g)	1,73	
HIERRO (mg)	0,81	GRASAS TOTALES (g)	20	
FOSFORO (mg)	38	GRASAS SATURADAS (g)	2,791	
POTASIO (mg)	249	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,222	
SODIO (mg)	678	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	14,246	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Ensalada mixta

Elaboración del plato: se trocean todos lo ingredientes y cuando se vaya a servir aliñar.

Alérgenos:

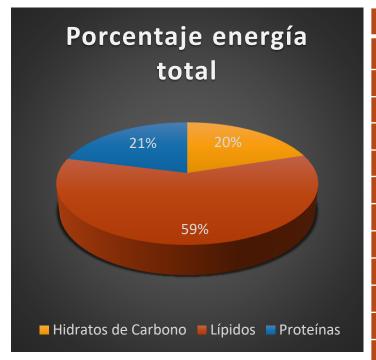
Huevo

Pescado



Vinagre: sulfitos

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	Ingredientes por ración		
Huevo duro	35 g		
Maíz	20 g		
Atún	25 g		
Zanahoria	40 g		
Lechuga	60 g		
Tomate	40 g		
Aceite	10 g		
Sal			
Vinagre			
Energía ración: 15	4 Kcal		

Ensalada mixta

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, naranja, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa, crujiente y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	7,69	
MAGNESIO (mg)	21	AZUCARES (g)	3,9	
CALCIO (mg)	31	PROTEINAS (g)	8,45	
HIERRO (mg)	0,94	GRASAS TOTALES (g)	10,46	
FOSFORO (mg)	122	GRASAS SATURADAS (g)	1,867	
POTASIO (mg)	318	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,642	
SODIO (mg)	153	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,222	
COLESTEROL (mg)	102			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Escalivada

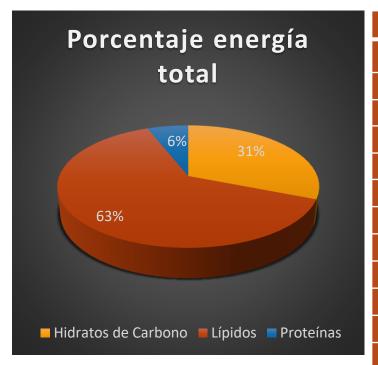
Elaboración del plato: asar las verduras al horno, cuando estén, retirarles la piel y servir con los ajo y cominos picados y aliñar con generosidad.

Alérgenos:

Vinagre: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Pimientos verdes y rojos	65 g
Tomates	35 g
Cebollas	35 g
Aceite	10 g
Vinagre de Módena	
Cominos	
Calabacines	65 g
Sal	
Ajo	5 g
Energía ración: 11	.7 Kcal

Escalivada

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: rojo, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	9,49	
MAGNESIO (mg)	22	AZUCARES (g)	4,7	
CALCIO (mg)	31	PROTEINAS (g)	1,97	
HIERRO (mg)	0,65	GRASAS TOTALES (g)	8,75	
FOSFORO (mg)	53	GRASAS SATURADAS (g)	1,258	
POTASIO (mg)	366	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,004	
SODIO (mg)	10	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,132	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Espaguetis (pasta) a la carbonara

Elaboración del plato: cocer la pasta. Sofreír la cebolla en trozos pequeños con mantequilla y añadimos el bacon troceado a tacos. Cuando esté hecho, añadimos la nata y las yemas de huevo y dejamos cocer unos minutos y añadimos sal.

Alérgenos:

Pasta: gluten y trazas de huevo

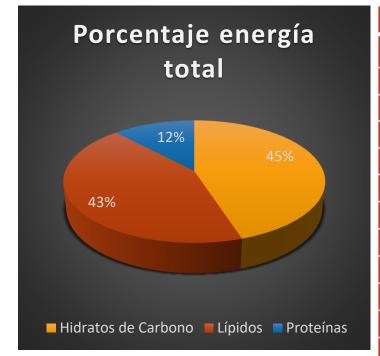
Nata: leche y derivados

Bacon: leche y derivado y soja

Huevo

Mantequilla; leche y derivados

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Pasta	80 g
Nata	20 g
Bacon	30 g
Cebolla	35 g
Pimienta	
Nuez moscada	
Yemas de huevo	25 g
Mantequilla	10 g
Energía ración: 45	55 Kcal

Espaguetis a la carbonara

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rosado
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	51,23	
MAGNESIO (mg)	41	AZUCARES (g)	4	
CALCIO (mg)	65	PROTEINAS (g)	14,03	
HIERRO (mg)	1,9	GRASAS TOTALES (g)	21,97	
FOSFORO (mg)	225	GRASAS SATURADAS (g)	8,935	
POTASIO (mg)	255	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	4,957	
SODIO (mg)	406	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,443	
COLESTEROL (mg)	259			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Espaguetis con tomate

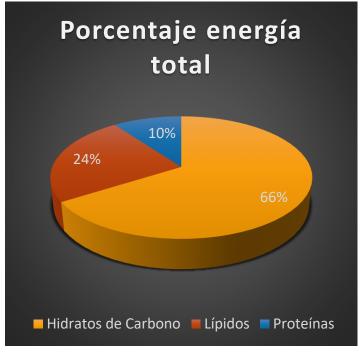
Elaboración del plato: cocer la pasta. Se sofríe la cebolla, la zanahoria y el tomate en este orden.

Alérgenos:

Pasta: gluten y trazas de huevo



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Cebolla	35 g
Tomate natural rallado	35 g
Sal	
Aceite	10 g
Zanahoria rallada	40 g
Pasta	80 g
Azúcar	2 g
Energía ración: 31	.9 Kcal

Espaguetis con tomate

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rojizo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	52,14
MAGNESIO (mg)	41	AZUCARES (g)	6,3
CALCIO (mg)	31	PROTEINAS (g)	8,54
HIERRO (mg)	1,03	GRASAS TOTALES (g)	8,47
FOSFORO (mg)	136	GRASAS SATURADAS (g)	1,219
POTASIO (mg)	327	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,177
SODIO (mg)	27	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,535
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Espirales con boloñesa de lentejas

Elaboración del plato: cocer las lentejas y apartarlas. En una sartén se hace como un pisto con las verduras y se le echan las lentejas ya hechas y le ponemos un poco de caldo de verduras y trituramos. Cocer las espirales y enfriar y echar la boloñesa.

Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos



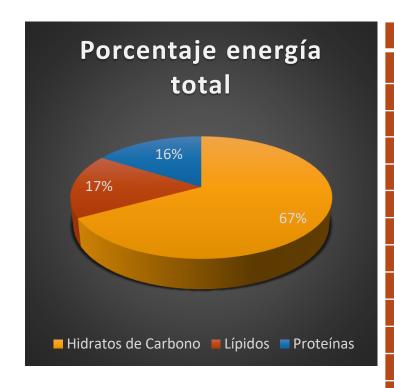




Pasta: gluten y trazas de huevo Dióxido de azutre y sulfitos

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por ración		
Tomates	35 g	
Lentejas	60 g	
Espirales	80 g	
Ajo	5 g	
Cebolla	35 g	
Pimientos verdes y rojos	40 g	
Vino blanco	10 g	
Caldo de verduras		
Tomillo		
Orégano		
Aceite	10 g	
Azúcar moreno	2 g	
Energía ración: 35	1 Kcal	

Espirales con boloñesa de lentejas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rojizo y pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	12,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	57,51
MAGNESIO (mg)	70	AZUCARES (g)	4,8
CALCIO (mg)	41	PROTEINAS (g)	14,77
HIERRO (mg)	3,27	GRASAS TOTALES (g)	57,51
FOSFORO (mg)	248	GRASAS SATURADAS (g)	0,947
POTASIO (mg)	532	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,021
SODIO (mg)	8	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,097
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Estofado de ternera cartagenero

Elaboración del plato: sofreír la cabeza de ajos entera, el laurel, la cebolla cortada en juliana, la ternera, los clavos, la pimienta en grano, echamos el vino y dejamos que se evapore el alcohol y echamos el cacao y cubrimos de agua. Cocemos a fuego lento 1 hora. A parte freímos las patatas en aceite a fuego fuerte y las sacamos a media cocción e incorporamos a la olla para terminar de hacerlas. Echamos el caldo concentrado y terminamos la cocción. Ponemos agua a cocer para los macarrones y los hervimos 5'se echa a la olla y listo.

Alérgenos:

Vino: sulfitos

Pasta: gluten y trazas de huevo

Diòxido de azufn



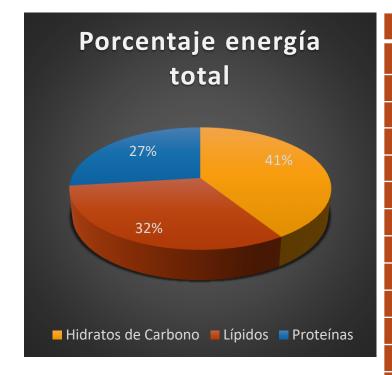




Cacao: soja, trazas de gluten, leche y huevo

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia

o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Ternera	120 g
Ajos	5 g
Cebolla	35 g
Caldo sabor	
Cacao	2 g
Laurel	
Clavo	
Pimienta en grano	
Aceite	10 g
Macarrones	40 g
Patatas	120 g
Vino tinto	10 g
Sal	
Energía ración: 38	32 Kcal

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.

Estofado de ternera cartagenero

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	3,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	37,41	
MAGNESIO (mg)	60	AZUCARES (g)	2	
CALCIO (mg)	70	PROTEINAS (g)	25,93	
HIERRO (mg)	5,35	GRASAS TOTALES (g)	13,55	
FOSFORO (mg)	282	GRASAS SATURADAS (g)	3,418	
POTASIO (mg)	783	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,2	
SODIO (mg)	63	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,562	
COLESTEROL (mg)	37			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Fabada

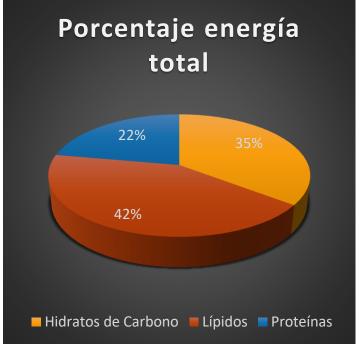
Elaboración del plato: cocer las habichuelas junto con el hueso de jamón y el tocino. Cuando estén medio hechas, se le añade el chorizo, sal, colorante y al final la morcilla de arroz.

Alérgenos:

Alubias en conserva: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Habichuelas	60 g
Tocino	20 g
Chorizo	20 g
Morcilla de arroz	20 g
Hueso de jamón	
Sal	
Colorante	
Energía ración: 31	L3 Kcal

Fabada

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y granulado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	11,6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	27,42
MAGNESIO (mg)	91	AZUCARES (g)	2,6
CALCIO (mg)	52	PROTEINAS (g)	18,4
HIERRO (mg)	3,59	GRASAS TOTALES (g)	15,09
FOSFORO (mg)	220	GRASAS SATURADAS (g)	4,619
POTASIO (mg)	539	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,899
SODIO (mg)	357	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,707
COLESTEROL (mg)	21		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Fideuá de pescado

Elaboración del plato: se sofríen las cebollas en juliana con los ajos. Cuando esté, se añade el tomate y lo pimientos añadimos el vino y los clavos y dejamos que se consuma el alcohol. Añadimos la picada de ajos, colorante, tomillo, cúrcuma, agua y dejamos cocer con el pescado. En una paella salteamos la pasta con un chorro de aceite y añadimos el caldo bien caliente y dejamos 8 minutos.

Alérgenos:

Vino tinto: sulfitos

Pasta: gluten y trazas de huevo

Pescado



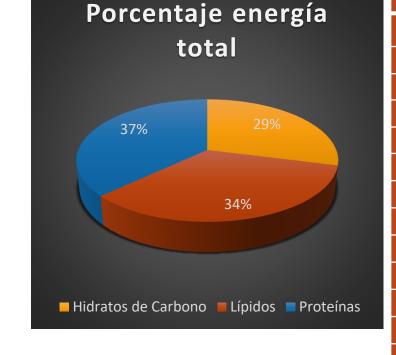






Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia

o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Cebollas	35 g
Cabeza de ojos	5 g
Tomate triturado	35 g
Pimientos verdes y rojos	40 g
Perca	120 g
Vino tinto	10 g
Clavos	
Tomillo	
Cúrcuma	
Colorante	
Pasta fideuá	25 g
Aceite	10 g
Sal	
Energía ración: 29	8 Kcal

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.

Fideuá de pescado

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	1,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	21,63
MAGNESIO (mg)	52	AZUCARES (g)	2,3
CALCIO (mg)	33	PROTEINAS (g)	28,52
HIERRO (mg)	1,44	GRASAS TOTALES (g)	11,52
FOSFORO (mg)	300	GRASAS SATURADAS (g)	1,549
POTASIO (mg)	726	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,524
SODIO (mg)	257	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,695
COLESTEROL (mg)	67		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Fideuá de verduras

Elaboración del plato: se sofríen las cebollas en juliana con los ajos. Cuando esté, se añade el tomate y lo pimientos añadimos el vino y los clavos y dejamos que se consuma el alcohol. Añadimos la picada de ajos, colorante, tomillo, cúrcuma, agua y dejamos cocer con las verduras. En una paella salteamos la pasta con un chorro de aceite y añadimos el caldo bien caliente y dejamos 8 minutos.

Alérgenos:

Vino tinto: sulfitos



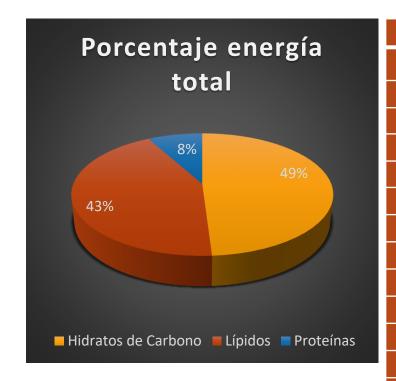




Pasta: gluten y trazas de huevo

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Cebollas	35 g
Judías verdes	40 g
Zanahorias	40 g
Cabezas de ajos	5 g
Tomate triturado	25 g
Pimientos verdes y rojos	40 g
Vino tinto	10 g
Calvos	
Tomillo	
Cúrcuma	
Fideuá	25 g
Aceite	10 g
Sal	
Energía ración: 22	25 Kcal

Fideuá de verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	27,25
MAGNESIO (mg)	33	AZUCARES (g)	5,3
CALCIO (mg)	49	PROTEINAS (g)	4,89
HIERRO (mg)	1,6	GRASAS TOTALES (g)	10,74
FOSFORO (mg)	89	GRASAS SATURADAS (g)	1,475
POTASIO (mg)	370	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,299
SODIO (mg)	147	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,74
COLESTEROL (mg)	17		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Filete de ternera empanado

Elaboración del plato: Empanar los filetes con huevo batido y pan rallado y freír en abundante aceite.

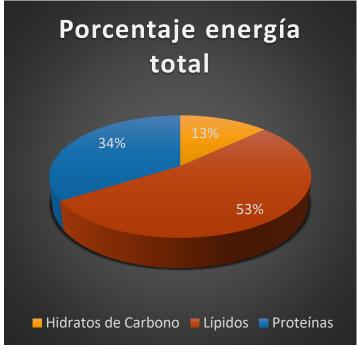
Alérgenos:

Gluten y huevo





Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Filete de ternera empanado

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
0,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	8,19		
27	AZUCARES (g)	0,8		
52	PROTEINAS (g)	22,46		
2,25	GRASAS TOTALES (g)	14,88		
224	GRASAS SATURADAS (g)	3,87		
343	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,395		
150	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	8,245		
85				
	0,5 27 52 2,25 224 343 150	0,5 HIDRATOS DE CARBONO (g) 27 AZUCARES (g) 52 PROTEINAS (g) 2,25 GRASAS TOTALES (g) 224 GRASAS SATURADAS (g) 343 GRASAS POLIINSATURADAS (g) 150 GRASAS MONIINSATURADAS (g)		

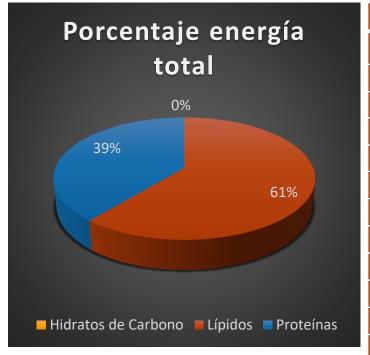
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Filete de ternera a la plancha

Elaboración del plato: hacer los filetes en la plancha muy caliente y salpimentar.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Filete de ternera a la plancha

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0	
MAGNESIO (mg)	25	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	31	PROTEINAS (g)	24,06	
HIERRO (mg)	1,85	GRASAS TOTALES (g)	16,2	
FOSFORO (mg)	226	GRASAS SATURADAS (g)	4,168	
POTASIO (mg)	377	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,243	
SODIO (mg)	63	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,479	
COLESTEROL (mg)	47			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Garbanzos a la riojana

Elaboración del plato: Se realiza un sofrito con la cebolla, los ajos y el tomate frito y se pone a hervir en una olla con los garbanzos, el hueso de jamón, los chorizos y añadimos sal y cúrcuma.

Alérgenos:

Garbanzos en conserva: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración		
Garbanzos	60 g	
Hueso de jamón		
Cebolla	35 g	
Chorizo	20 g	
Ajos duros	5 g	
Tomate frito	20 g	
Sal		
Aceite	10 g	
Cúrcuma		
Energía ración: 24	l6 Kcal	

Garbanzos a la riojana

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado, fibroso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	6,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	26,18
MAGNESIO (mg)	46	AZUCARES (g)	4,8
CALCIO (mg)	50	PROTEINAS (g)	9,24
HIERRO (mg)	2,55	GRASAS TOTALES (g)	12,08
FOSFORO (mg)	159	GRASAS SATURADAS (g)	2,341
POTASIO (mg)	386	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,982
SODIO (mg)	173	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,492
COLESTEROL (mg)	8		

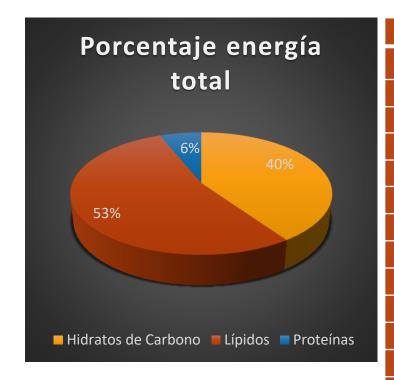
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Gazpacho

Elaboración del plato: triturar todos los ingredientes y servir colado o si prefieres dejarle toda la fibra servir tal cual.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



Ingredientes por	ración
Pepinos	20 g
Tomates	200 g
Ajos	5 g
Pimiento verde y rojo	35 g
Cebolla	35 g
Comino	
Agua	
Aceite	10 g
Sal	
Manzanas	20 g
Orégano	
Energía ración: 12	7 Kcal

Gazpacho

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rojizo

• Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: líquido.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,52
MAGNESIO (mg)	26	AZUCARES (g)	7,7
CALCIO (mg)	34	PROTEINAS (g)	2,26
HIERRO (mg)	0,72	GRASAS TOTALES (g)	8,14
FOSFORO (mg)	61	GRASAS SATURADAS (g)	1,142
POTASIO (mg)	504	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,976
SODIO (mg)	11	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,668
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Guisantes con maíz

Elaboración del plato: cocer los guisantes al vapor. Cuando estén hechos se pone el maíz, la mantequilla, el limón, pimienta y al horno 10'a 180°C.

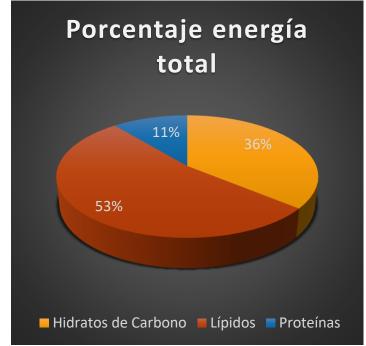
Alérgenos:

Guisantes: trazas de apio

Mantequilla: leche y derivados



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Guisantes con maíz

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	11,57
MAGNESIO (mg)	23	AZUCARES (g)	4,4
CALCIO (mg)	16	PROTEINAS (g)	3,56
HIERRO (mg)	0,88	GRASAS TOTALES (g)	7,67
FOSFORO (mg)	76	GRASAS SATURADAS (g)	4,639
POTASIO (mg)	177	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,477
SODIO (mg)	99	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,954
COLESTEROL (mg)	19		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Guiso de aletría con bacalao

Elaboración del plato: freír la cebolla picada, las alcachofas, el pimiento y el tomate rallado y añadimos pimentón y cubrimos de agua. Dejamos hervir 10′. Picamos los ajos y el perejil y los machacamos y echamos a la olla junto con los fideos, el bacalao y unos huevos, dejamos cocer 10′y retiramos.

Alérgenos:

Pescado





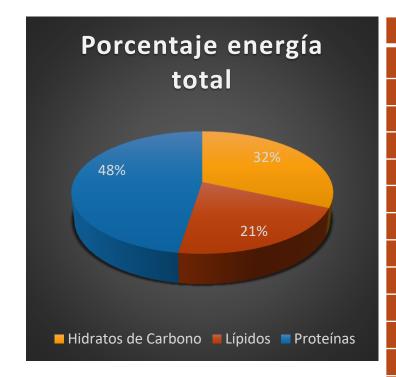


Huevo

Pasta: gluten y trazas de huevo

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por ración		
Bacalao	150 g	
Alcachofas	25 g	
Cebolla	35 g	
Tomate	35 g	
Pimiento rojo	35 g	
Pimentón		
Ajos	5 g	
Perejil		
Cúrcuma		
Sal		
Fideos gordos	25 g	
Huevos	55 g	
Energía ración: 21	.9 Kcal	

Guiso de aletría con bacalao

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	16,89
MAGNESIO (mg)	64	AZUCARES (g)	2,7
CALCIO (mg)	63	PROTEINAS (g)	26,43
HIERRO (mg)	2,13	GRASAS TOTALES (g)	4,98
FOSFORO (mg)	347	GRASAS SATURADAS (g)	1,398
POTASIO (mg)	716	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,971
SODIO (mg)	132	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,592
COLESTEROL (mg)	216		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Guiso de bacalao con huevo

Elaboración del plato: sofreír los puerros, cebolla y los ajos y echamos el tomate, las patatas, las zanahorias y los cominos. Se pone a hervir 20'y pasado este tiempo echamos el bacalao 5'y añadimos el huevo duro troceado y servir.

Alérgenos:

Pescado

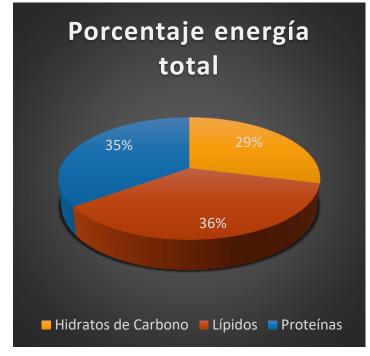




Huevo

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Bacalao	150 g
Huevo	55 g
Cebollas	35 g
Ajos	5 g
Patatas	120 g
Zanahorias	40 g
Puerro	35 g
Tomate frito	20 g
Cominos	
Sal	
Aceite	10 g
Energía ración: 23	1 Kcal

Guiso de bacalao con huevo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	16,52	
MAGNESIO (mg)	54	AZUCARES (g)	2,8	
CALCIO (mg)	75	PROTEINAS (g)	20,54	
HIERRO (mg)	3,48	GRASAS TOTALES (g)	9,34	
FOSFORO (mg)	266	GRASAS SATURADAS (g)	1,82	
POTASIO (mg)	772	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,236	
SODIO (mg)	161	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,078	
COLESTEROL (mg)	158			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

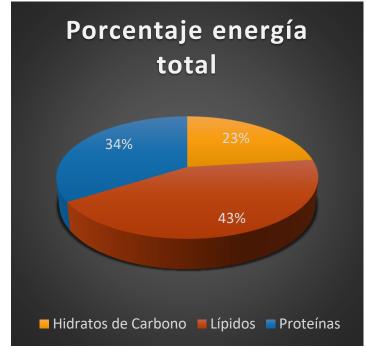
Guiso de conejo

Elaboración del plato: se hace el sofrito con las cebollas y se tritura. Se fríe el conejo, se hierve15 minutos y se le echan las patatas con los ajos duros picados y los clavos. Dejar hervir y cuando estén las patatas se le echan los pimientos asados y pelados cortados en tiras y la mejorana. Dejar hervir otros 5 mas y listo.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por ración		
Clavos		
Ajos	5 g	
Cebollas	35 g	
Pimientos rojos	40 g	
Patatas	120 g	
Conejo	150 g	
cúrcuma		
Sal		
Mejorana		
Aceite	10 g	
Energía ración: 27	'2 Kcal	

Guiso de conejo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	15,07
MAGNESIO (mg)	45	AZUCARES (g)	1,7
CALCIO (mg)	53	PROTEINAS (g)	23,75
HIERRO (mg)	4,58	GRASAS TOTALES (g)	12,9
FOSFORO (mg)	271	GRASAS SATURADAS (g)	2,739
POTASIO (mg)	786	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,922
SODIO (mg)	54	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,637
COLESTEROL (mg)	59		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Guiso de cordero

Elaboración del plato: sofreír las cebollas cortadas muy pequeño con los ajos, cuando estén se les añade las especies, el pimentón, el curry, la cúrcuma, el vino y la carne. Cuando se evapore el alcohol se echan las patatas troceadas a cuadros y se cubre con agua, se deja hervir hasta que se hagan las patatas y se añade sal.

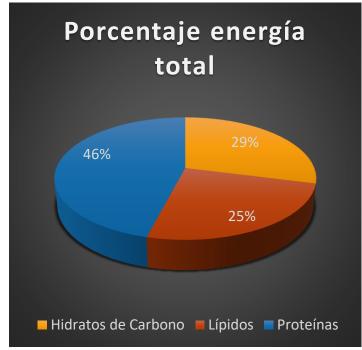
Alérgenos:

Vino tinto: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Cordero	150 g
Cebollas	35 g
Ajos	5 g
Vino tinto	10 g
Pimentón	
Curry	
Patatas	120 g
Cúrcuma	
Sal	
Energía ración: 23	2 Kcal

Guiso de cordero

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	15,71	
MAGNESIO (mg)	55	AZUCARES (g)	1,3	
CALCIO (mg)	56	PROTEINAS (g)	26,39	
HIERRO (mg)	5,22	GRASAS TOTALES (g)	6,23	
FOSFORO (mg)	269	GRASAS SATURADAS (g)	2,219	
POTASIO (mg)	785	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,617	
SODIO (mg)	92	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,455	
COLESTEROL (mg)	75			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Guiso de ternera

Elaboración del plato: en una olla rápida, se pone la ternera con guisantes, el clavo, el vino tinto, la zanahoria y sal. En un perol se hace el sofrito de cebolla, ajos y nuez moscada, se añade a la olla. Cuando este hecho se echa tomate frito.

Alérgenos:

Vino tinto: sulfitos

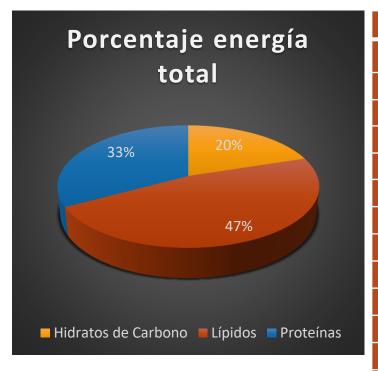
Guisantes: trazas de apio





Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Ternera	120 g
Guisantes	40 g
Vino tinto	10 g
Ajos	5 g
Cebollas	35 g
Nuez moscada	
Clavo	
Laurel	
Zanahorias	40 g
Champiñón	35 g
Tomate frito	20 g
Aceite	10 g
Energía ración: 29	3 Kcal

Guiso de ternera

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	3,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	14,23	
MAGNESIO (mg)	43	AZUCARES (g)	5,1	
CALCIO (mg)	60	PROTEINAS (g)	24,36	
HIERRO (mg)	2,44	GRASAS TOTALES (g)	14,83	
FOSFORO (mg)	279	GRASAS SATURADAS (g)	3,694	
POTASIO (mg)	653	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,224	
SODIO (mg)	158	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	8,169	
COLESTEROL (mg)	40			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Habichuelas negra estofadas

Elaboración del plato: cocemos todos los ingredientes a fuego lento y servir con un chorrito de aceite

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por ración		
Habichuelas negras	60 g	
Cebolla	35 g	
Ajo	5 g	
Laurel		
Aceite	10 g	
Sal		
Pimienta		
Energía ración: 22	9 Kcal	

Habichuelas negras estofadas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	11,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	29,02	
MAGNESIO (mg)	87	AZUCARES (g)	3,6	
CALCIO (mg)	57	PROTEINAS (g)	11,91	
HIERRO (mg)	3,08	GRASAS TOTALES (g)	7,98	
FOSFORO (mg)	197	GRASAS SATURADAS (g)	1,129	
POTASIO (mg)	515	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,052	
SODIO (mg)	7	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,442	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Habichuelas pintas a la vinagreta

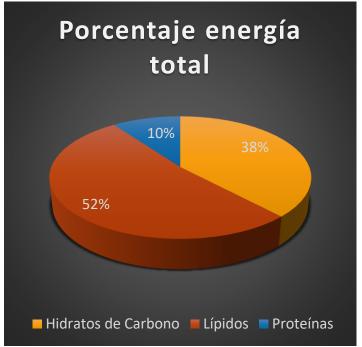
Elaboración del plato: todo en crudo menos el tomate frito.

Alérgenos:

Alubias en conserva: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Alubias	60 g
Cebolla	35 g
Ajo	5 g
Guindilla	
Cominos	
Tomate frito	20 g
Zanahoria	40 g
Aceite	10 g
Energía ración: 19	1 Kcal

Habichuelas pintas a la vinagreta

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo,
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	6,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	17,65	
MAGNESIO (mg)	10	AZUCARES (g)	3,9	
CALCIO (mg)	30	PROTEINAS (g)	4,67	
HIERRO (mg)	0,33	GRASAS TOTALES (g)	11,1	
FOSFORO (mg)	32	GRASAS SATURADAS (g)	1,535	
POTASIO (mg)	199	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,117	
SODIO (mg)	126	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,307	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Hamburguesa vegetal

Elaboración del plato: se hace el huevo a la plancha, cuando case esté cuajado se le pone las lonchas de queso encima, se retira y se le pone las hortalizas y la salsa al gusto

Alérgenos:

Huevo y leche y derivados

Pan de hamburguesa: gluten, leche, sésamo, trazas de frutos secos, soja y huevo













Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Huevo	55 g
Lechuga	50 g
Tomate	70 g
Cebolla	20 g
salsa barbacoa	
Queso	20 g
Pan de hamburguesa	60 g
Energía ración: 31	5 Kcal

Hamburguesa vegetal

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	33,77
MAGNESIO (mg)	36	AZUCARES (g)	6,2
CALCIO (mg)	259	PROTEINAS (g)	16,15
HIERRO (mg)	3,48	GRASAS TOTALES (g)	13
FOSFORO (mg)	272	GRASAS SATURADAS (g)	5,81
POTASIO (mg)	381	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,682
SODIO (mg)	563	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,008
COLESTEROL (mg)	231		

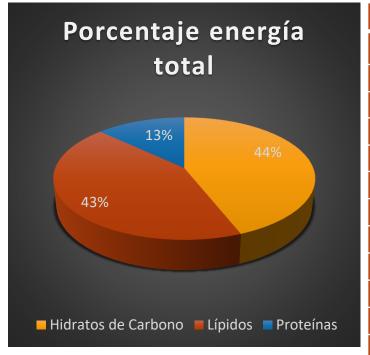
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Hervido de acelga o espinacas

Elaboración del plato: Se cuecen las acelgas, se retira el caldo y se cuecen las patatas con las acelgas para terminarlas de cocer.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Hervido de acelgas o espinacas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: verdo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	7,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	17,87	
MAGNESIO (mg)	127	AZUCARES (g)	0,8	
CALCIO (mg)	205	PROTEINAS (g)	5,67	
HIERRO (mg)	6,88	GRASAS TOTALES (g)	7,86	
FOSFORO (mg)	97	GRASAS SATURADAS (g)	1,1	
POTASIO (mg)	1.530	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,906	
SODIO (mg)	352	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,569	
COLESTEROL (mg)	0			

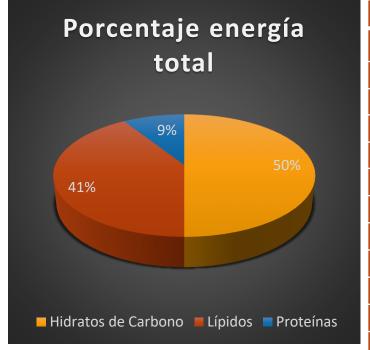
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Hervido de judías verdes

Elaboración del plato: Se pone todo a cocer a fuego lento. Una vez cocido añadir un chorrito de aceite de oliva.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



Ingredientes por	<u>ración</u>
Judías verdes	100 g
Zanahoria	60 g
Patatas	100 g
Cebolla	35 g
Aceite	10 g
Sal	
Energía ración: 14	2 Kcal

Hervido de judías verdes

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	4,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	18,64	
MAGNESIO (mg)	38	AZUCARES (g)	5	
CALCIO (mg)	62	PROTEINAS (g)	3,5	
HIERRO (mg)	3	GRASAS TOTALES (g)	6,88	
FOSFORO (mg)	70	GRASAS SATURADAS (g)	0,979	
POTASIO (mg)	569	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,842	
SODIO (mg)	39	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,801	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Huevos rotos con chip de alcachofas

Elaboración del plato: freír las patatas baja T^a, freír los huevos, ponerlos encima de las patatas y romperlos.

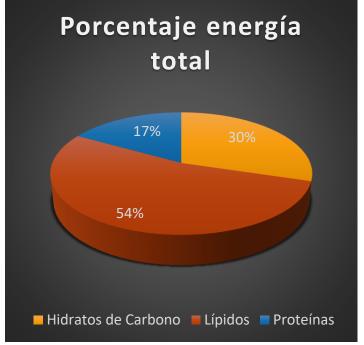
Cortar las alcachofas finitas y freírlas a 190°C. Poner sobre los huevos rotos.

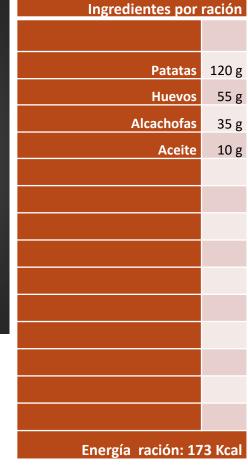
Alérgenos:

Huevo



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Huevos rotos con chip de alcachofas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	12,98
MAGNESIO (mg)	38	AZUCARES (g)	0,5
CALCIO (mg)	55	PROTEINAS (g)	7,6
HIERRO (mg)	3,68	GRASAS TOTALES (g)	10,66
FOSFORO (mg)	124	GRASAS SATURADAS (g)	2,134
POTASIO (mg)	477	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,279
SODIO (mg)	83	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,406
COLESTEROL (mg)	159		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Huevos poché

Elaboración del plato: se pone a hervir agua, vinagre y sal y se echan los huevos a hervir 3´.

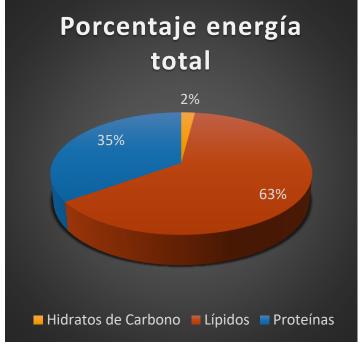
Alérgenos:

Vinagre: sulfitos

Huevo



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Huevos poché

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, blanco
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0,43
MAGNESIO (mg)	7	AZUCARES (g)	0,4
CALCIO (mg)	29	PROTEINAS (g)	6,91
HIERRO (mg)	1,01	GRASAS TOTALES (g)	5,47
FOSFORO (mg)	105	GRASAS SATURADAS (g)	1,705
POTASIO (mg)	74	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,75
SODIO (mg)	77	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,095
COLESTEROL (mg)	233		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Huevos rellenos

Elaboración del plato: cocer los huevos. Una vez cocidos mezclar las yemas con el atún y se rellenan las claras. Para servir se hace una cama de tomate frito, se disponen los huevos encima y la mahonesa tapándolos.

Alérgenos:

Huevos

Pescado

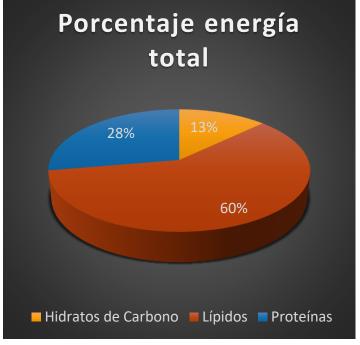
Mahonesa: soja y huevo

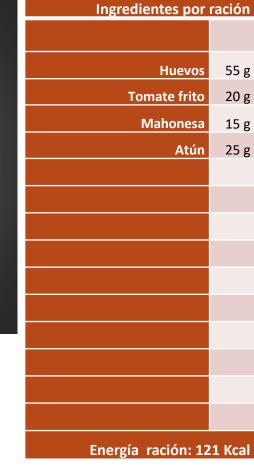






Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Huevos rellenos

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: Blanco, rojizo y pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	3,66
MAGNESIO (mg)	9	AZUCARES (g)	0,8
CALCIO (mg)	20	PROTEINAS (g)	8,51
HIERRO (mg)	0,73	GRASAS TOTALES (g)	8,03
FOSFORO (mg)	107	GRASAS SATURADAS (g)	1,717
POTASIO (mg)	96	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,552
SODIO (mg)	230	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,593
COLESTEROL (mg)	149		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Hummus con crudites

Elaboración del plato: poner todos los ingredientes en la trituradora excepto zanahoria, apio y pepino y hacer una crema con ellos, si queda demasiado espeso añadir agua. Cortar las verduras en bastoncitos y servir con la crema.

Alérgenos:

Garbanzos en conserva: sulfitos

Apio



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Garbanzos	60 g
Ajo	5 g
Zumo de limón	5 g
Aceite de girasol	10 g
Sal	
Zanahoria	60 g
Apio	25 g
Pepino	60 g
Energía ración: 18	37 Kcal

Hummus

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo, naranja y verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: cremoso y crujiente.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	24,67
MAGNESIO (mg)	47	AZUCARES (g)	5,7
CALCIO (mg)	59	PROTEINAS (g)	6,93
HIERRO (mg)	2,24	GRASAS TOTALES (g)	7,43
FOSFORO (mg)	142	GRASAS SATURADAS (g)	0,918
POTASIO (mg)	475	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,859
SODIO (mg)	42	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,908
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Jamoncitos de pollo asados

Elaboración del plato: Disponer todos los ingredientes en la placa del horno y hornear.

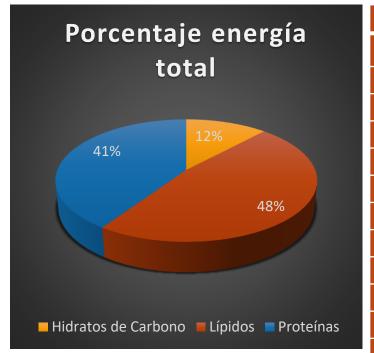
Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos

Mantequilla: leche y derivados



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Pollo	120 g
Cebolla	35 g
Tomate	35 g
Ajos	5 g
Vino blanco	10 g
Pimienta	
Tomillo	
Perejil	
Mantequilla	10 g
Sal	
Energía ración: 22	22 Kcal

Jamoncitos de pollo asados

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	6,1	
MAGNESIO (mg)	33	AZUCARES (g)	2,4	
CALCIO (mg)	36	PROTEINAS (g)	22,79	
HIERRO (mg)	1,94	GRASAS TOTALES (g)	11,46	
FOSFORO (mg)	28	GRASAS SATURADAS (g)	6,368	
POTASIO (mg)	152	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,874	
SODIO (mg)	58	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	3,533	
COLESTEROL (mg)	96			

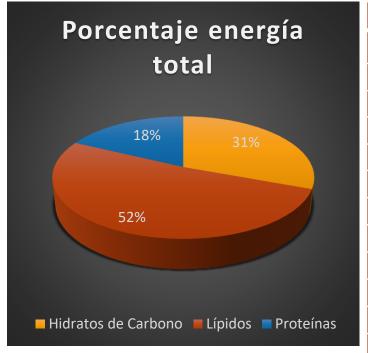
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Judías verdes con jamón

Elaboración del plato: cocer las judías verdes al vapor. Sofreír las cebollas cortadas en juliana y el jamón serrano troceado, añadir las judías y dar unas vueltas.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



	Ingredientes por	ración
	Judías verdes	200 g
	Jamón	20 g
	Cebolla	35 g
	Aceite	10 g
	Sal	
S		
	Energía ración: 16	1 Kcal

Judías verdes con jamón

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde y pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

	VALORA	CIÓN NUTRICIONAL	
FIBRA (g)	4,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13
MAGNESIO (mg)	43	AZUCARES (g)	6
CALCIO (mg)	64	PROTEINAS (g)	7,73
HIERRO (mg)	2	GRASAS TOTALES (g)	9,87
FOSFORO (mg)	92	GRASAS SATURADAS (g)	1,77
POTASIO (mg)	381	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,203
SODIO (mg)	178	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,521
COLESTEROL (mg)	11		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Judías verdes rehogadas

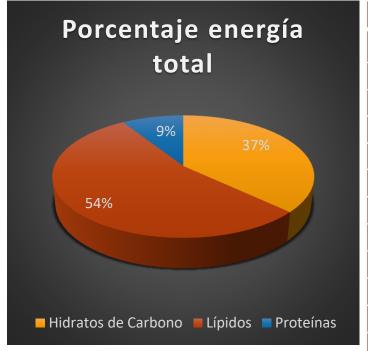
Elaboración del plato: cocer las judías verdes al vapor. En una sartén rehogar los ajos, echar el vino y dejar que se evapore el alcohol y echamos las judías y hervimos 10′.

Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Judías verdes rehogadas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: verde

• Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

• Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno.

	VALORA	CIÓN NUTRICIONAL	
FIBRA (g)	4,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	14,09
MAGNESIO (mg)	46	AZUCARES (g)	5,9
CALCIO (mg)	75	PROTEINAS (g)	3,54
HIERRO (mg)	1,98	GRASAS TOTALES (g)	9,3
FOSFORO (mg)	76	GRASAS SATURADAS (g)	1,32
POTASIO (mg)	399	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,147
SODIO (mg)	12	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,504
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

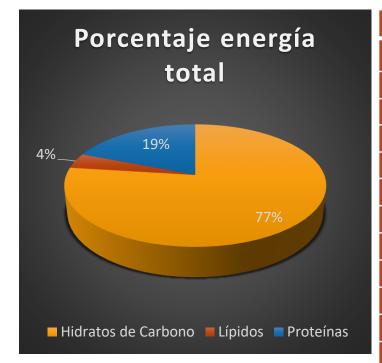
Lentejas con arroz

Elaboración del plato: en una olla cocemos las lentejas, las zanahorias cortadas muy pequeñas y el laurel, se trocean las cebollas y los puerros muy pequeños y se sofríe junto con la cabeza de ajos, cuando esté hecho se añade a las lentejas, cortamos la calabaza, los pimientos también muy pequeños y los sofreímos con los ajos tiernos y los reservamos. Cuando veamos que a las lentejas les quede poco le añadimos los pimientos, los ajos tiernos y el arroz. Una vez listas le echamos tomate frito y el caldo sabor carne y sal. Dejamos que hierva unos minutitos y listas.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Lentejas	60 g
Ajos	5 g
Ajos tiernos	5 g
Cebolla	35 g
Puerros	25 g
Pimiento	35 g
Calabaza	40 g
Tomate frito	20 g
Caldo sabor carne	
Laurel	
Zanahoria	40 g
Arroz	25 g
Energía ración: 34	11 Kcal

Lentejas con arroz

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: granulado y tierno.

	VALORA	CIÓN NUTRICIONAL	
FIBRA (g)	19,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	65,52
MAGNESIO (mg)	91	AZUCARES (g)	6,1
CALCIO (mg)	87	PROTEINAS (g)	17,13
HIERRO (mg)	5,96	GRASAS TOTALES (g)	1,57
FOSFORO (mg)	317	GRASAS SATURADAS (g)	0,24
POTASIO (mg)	908	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,42
SODIO (mg)	118	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	0,15
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

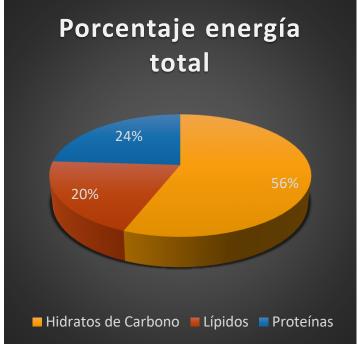
Lentejas con chorizo

Elaboración del plato: ponemos una olla con agua y echamos los huesos de jamón y ponemos a hervir. Añadimos las lentejas. Mientras en un perol sofreímos la cebolla cortada pequeña y las cabezas de ajos peladas y marcadas por la mitad y laurel. Cuando esté hecho añadimos el chorizo cortado a trozos sin piel unos minutos y lo añadimos a las lentejas y se va removiendo y viendo si falta agua. Cuando estén hechas se le añade tomate frito y sal, se dejan hervir unos minutos y listas.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Lentejas	60 g
Hueso de jamón	
Chorizo	20 g
Cebolla	35 g
Ajos	5 g
Tomate frito	20 g
Laurel	
Sal	
Energía ración: 56	51 Kcal

Lentejas con chorizo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

	VALORA	CIÓN NUTRICIONAL	
FIBRA (g)	34,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	77,31
MAGNESIO (mg)	144	AZUCARES (g)	4,9
CALCIO (mg)	95	PROTEINAS (g)	34,47
HIERRO (mg)	8,88	GRASAS TOTALES (g)	12,75
FOSFORO (mg)	564	GRASAS SATURADAS (g)	3,998
POTASIO (mg)	1.235	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,686
SODIO (mg)	495	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,04
COLESTEROL (mg)	25		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

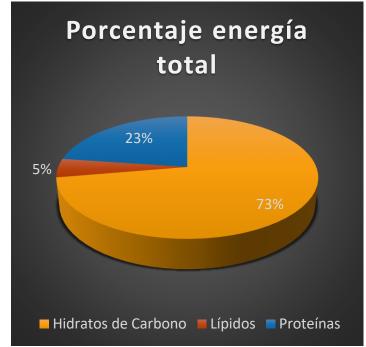
Lentejas con verduras

Elaboración del plato: en una olla cocemos las lentejas, las zanahorias cortadas muy pequeñas y el laurel, se trocean las cebollas y los puerros muy pequeños y se sofríe junto con la cabeza de ajos, cuando esté hecho se añade a las lentejas, cortamos la calabaza, los pimientos también muy pequeños y los sofreímos con los ajos tiernos y los reservamos. Cuando veamos que a las lentejas les quede poco le añadimos los pimientos y los ajos tiernos. Una vez listas le echamos tomate frito y el caldo sabor carne y sal. Dejamos que hierva unos minutitos y listas.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Lentejas 60 g Ajos 5 g Ajos tiernos 5 g Cebolla 35 g Puerros 25 g Pimiento 35 g Calabaza 40 g Tomate frito 20 g
Ajos 5 Ajos tiernos 5 Cebolla 35 Puerros 25 Pimiento 35 Calabaza 40
Ajos tiernos 5 Cebolla 35 Puerros 25 Pimiento 35 Calabaza 40
Puerros 25 Pimiento 35 Calabaza 40
Puerros 25 primiento 35 primiento 35 primiento 40 primien
Pimiento 35 g Calabaza 40 g
Calabaza 40
Tomate frito 20
Caldo sabor carne
Laurel
Zanahoria 40
Energía ración: 288 Kca

Lentejas con verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	20,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	53,03	
MAGNESIO (mg)	94	AZUCARES (g)	6,7	
CALCIO (mg)	94	PROTEINAS (g)	17,22	
HIERRO (mg)	5,52	GRASAS TOTALES (g)	1,6	
FOSFORO (mg)	324	GRASAS SATURADAS (g)	0,229	
POTASIO (mg)	976	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,427	
SODIO (mg)	129	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	0,126	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Lomo adobado a la plancha

Elaboración del plato: hacer en lomo en la plancha bien caliente con un chorrito de aceite

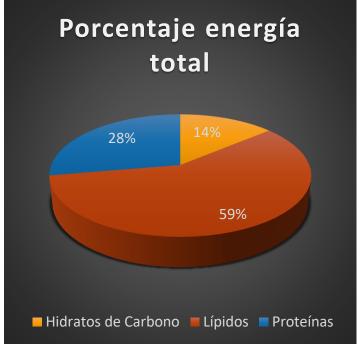
Alérgenos:

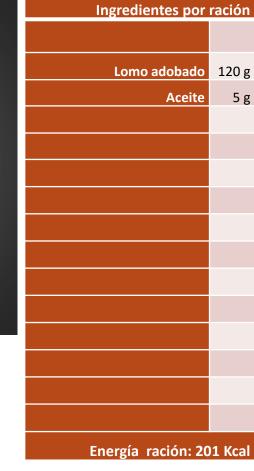
Lomo adobado: leche y derivados y soja





Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Lomo adobado a la plancha

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rosado

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	6,65	
MAGNESIO (mg)	0	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	0	PROTEINAS (g)	14,4	
HIERRO (mg)	0,05	GRASAS TOTALES (g)	13,11	
FOSFORO (mg)	0	GRASAS SATURADAS (g)	2,604	
POTASIO (mg)	0	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,971	
SODIO (mg)	0	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,735	
COLESTEROL (mg)	0			

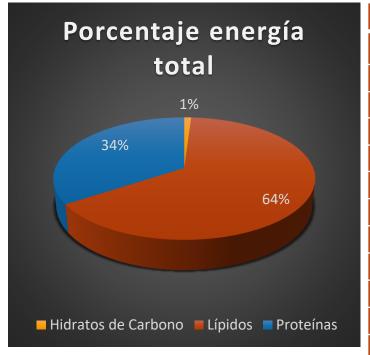
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Lomo de cerdo a la plancha

Elaboración del plato: asar el lomo en la plancha bien caliente con unas gotas de aceite. Añadir sal y pimienta.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Lomo de cerdo a la plancha

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	0	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0,84		
MAGNESIO (mg)	23	AZUCARES (g)	0,1		
CALCIO (mg)	5	PROTEINAS (g)	21,07		
HIERRO (mg)	0,72	GRASAS TOTALES (g)	17,18		
FOSFORO (mg)	0	GRASAS SATURADAS (g)	4,42		
POTASIO (mg)	343	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,68		
SODIO (mg)	397	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	10,523		
COLESTEROL (mg)	54				

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Lomo de cerdo empanado

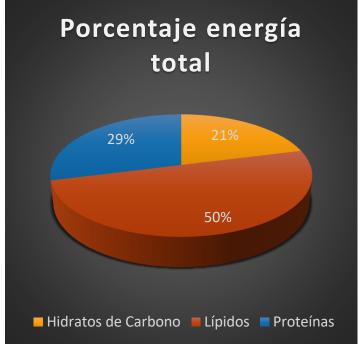
Elaboración del plato: rebozar el lomo en harina, huevo y pan rallado y freír.

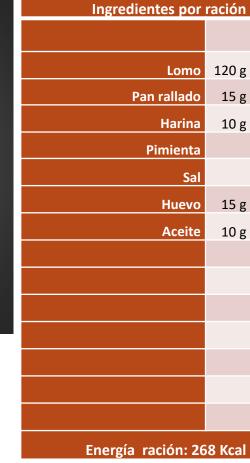
Alérgenos:

Gluten y huevo



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Lomo de cerdo empanado

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y crujiente.

VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	0,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,73		
MAGNESIO (mg)	25	AZUCARES (g)	0,8		
CALCIO (mg)	30	PROTEINAS (g)	19,58		
HIERRO (mg)	1,34	GRASAS TOTALES (g)	14,82		
FOSFORO (mg)	45	GRASAS SATURADAS (g)	3,847		
POTASIO (mg)	305	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,677		
SODIO (mg)	396	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	8,565		
COLESTEROL (mg)	86				

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Lomo de salmón al horno

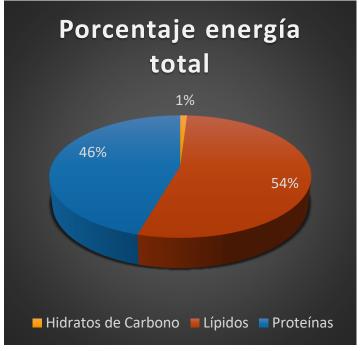
Elaboración del plato: disponer todos los ingredientes en la bandeja del horno y hornear. Poner el salmón con la piel hacia arriba para que esté bien crujiente y los lomos no se sequen.

Alérgenos:

Pescado



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Salmón	150 g
Aceite	10 g
Limón	
Pimiento verde y rojo	40 g
eneldo	
Tomillo	
Energía ración: 31	L1 Kcal

Lomos de salmón al horno

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rosado

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

• Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	0,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0,55		
MAGNESIO (mg)	47	AZUCARES (g)	0,3		
CALCIO (mg)	24	PROTEINAS (g)	35,29		
HIERRO (mg)	1,46	GRASAS TOTALES (g)	17,87		
FOSFORO (mg)	408	GRASAS SATURADAS (g)	2,616		
POTASIO (mg)	591	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,633		
SODIO (mg)	119	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	10,233		
COLESTEROL (mg)	92				

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Lomo de salmón con salsa de soja con ajonjoli

Elaboración del plato: hacer el salmón a la plancha, se echa la soja y se sirve con el ajonjoli.

Alérgenos:

Pescado

Salsa de soja: soja y gluten

Ajonjoli: sésamo

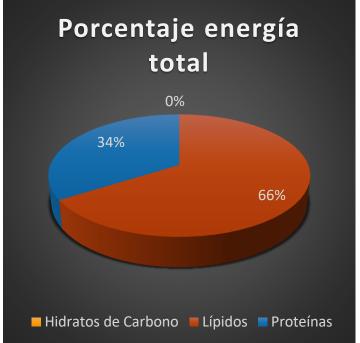


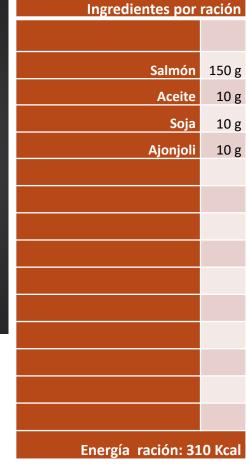






Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Lomos de salmón con salsa de soja con ajonjoli

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rosado

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	0	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0		
MAGNESIO (mg)	34	AZUCARES (g)	0		
CALCIO (mg)	17	PROTEINAS (g)	26,39		
HIERRO (mg)	1,07	GRASAS TOTALES (g)	22,21		
FOSFORO (mg)	304	GRASAS SATURADAS (g)	3,338		
POTASIO (mg)	428	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	7,814		
SODIO (mg)	89	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,684		
COLESTEROL (mg)	69				

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Longanizas de cerdo

Elaboración del plato: hacer las longanizas en la plancha bien caliente.

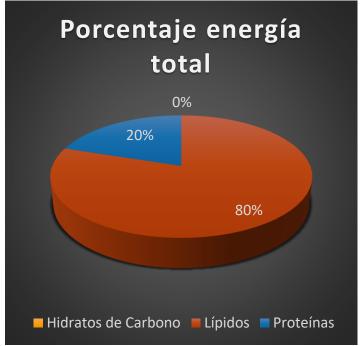
Alérgenos:

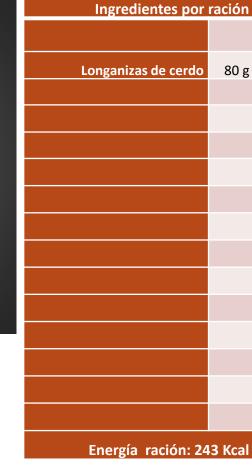
Longaniza blanca: sulfitos

Longaniza roja: lactosa, sulfitos



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Longanizas de cerdo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0	
MAGNESIO (mg)	11	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	7	PROTEINAS (g)	12,07	
HIERRO (mg)	0,89	GRASAS TOTALES (g)	21,22	
FOSFORO (mg)	108	GRASAS SATURADAS (g)	7,037	
POTASIO (mg)	198	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,846	
SODIO (mg)	509	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,451	
COLESTEROL (mg)	58			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Macarrones al pesto

Elaboración del plato: Picar la hierba con los ajos y los cacahuetes y echar el majado picado con aceite a los macarrones cocidos.

Alérgenos:

Pasta: gluten y trazas de huevo

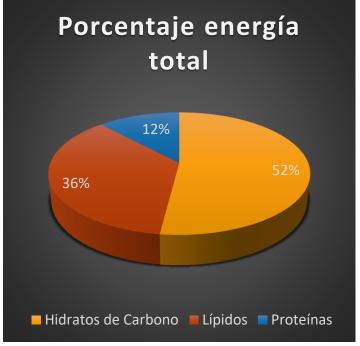
Cacahuetes







Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Macarrones al pesto

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	44,9	
MAGNESIO (mg)	53	AZUCARES (g)	2	
CALCIO (mg)	31	PROTEINAS (g)	10,54	
HIERRO (mg)	1,15	GRASAS TOTALES (g)	14,13	
FOSFORO (mg)	159	GRASAS SATURADAS (g)	1,993	
POTASIO (mg)	233	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,111	
SODIO (mg)	113	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	8,241	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Macarrones boloñesa

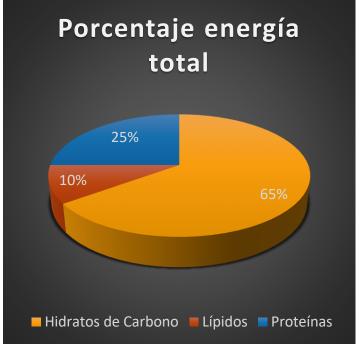
Elaboración del plato: Cocer los macarrones. Sofreír la cebolla y cuando esté pochada añadimos el tomate triturado, se sofríe hasta que esté bien frito y se añade el azúcar y sal, se prueba para ver la acidez y una vez esté bien se añade la carne picada.

Alérgenos:

Pasta: gluten y trazas de huevo



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Macarrones	80 g
Tomate triturado/ frito	20 g
Azúcar	2 g
Sal	
Carne picada	80 g
Cebolla	35 g
Energía ración: 35	2 Kcal

Macarrones boloñesa

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rojizo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	55,58	
MAGNESIO (mg)	38	AZUCARES (g)	4,7	
CALCIO (mg)	21	PROTEINAS (g)	22,63	
HIERRO (mg)	0,92	GRASAS TOTALES (g)	3,8	
FOSFORO (mg)	267	GRASAS SATURADAS (g)	0,909	
POTASIO (mg)	423	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,605	
SODIO (mg)	85	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	0,847	
COLESTEROL (mg)	53			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Macarrones con roquefort

Elaboración del plato: Se echa las pasta a hervir con sal. Se saltea con la mantequilla y se le echa el roquefort y el orégano.

Alérgenos:

Pasta: gluten y trazas de huevo

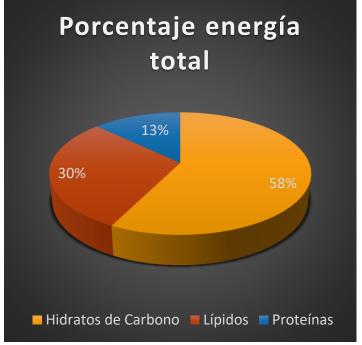
Leche y derivados

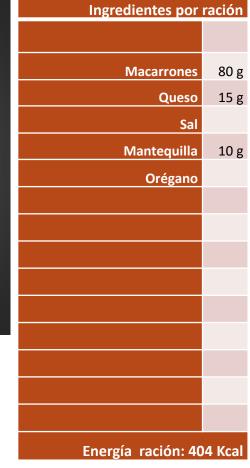






Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Macarrones con roquefort

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	57,18	
MAGNESIO (mg)	45	AZUCARES (g)	2	
CALCIO (mg)	113	PROTEINAS (g)	13,09	
HIERRO (mg)	1,07	GRASAS TOTALES (g)	13,25	
FOSFORO (mg)	202	GRASAS SATURADAS (g)	7,855	
POTASIO (mg)	185	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,908	
SODIO (mg)	318	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	3,343	
COLESTEROL (mg)	33			

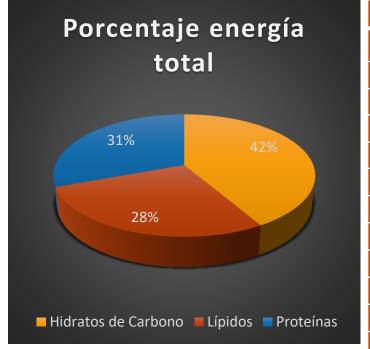
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

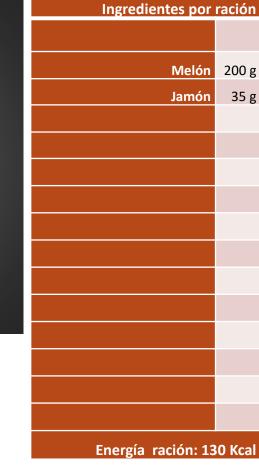
Melón con jamón

Elaboración del plato: cortar el melón y servirlo con jamón

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Melón con jamón

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde y rosado
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	1,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,92
MAGNESIO (mg)	26	AZUCARES (g)	13,4
CALCIO (mg)	19	PROTEINAS (g)	10,66
HIERRO (mg)	1,04	GRASAS TOTALES (g)	4,2
FOSFORO (mg)	79	GRASAS SATURADAS (g)	1,353
POTASIO (mg)	502	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,6
SODIO (mg)	358	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,971
COLESTEROL (mg)	21		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Menestra de verduras

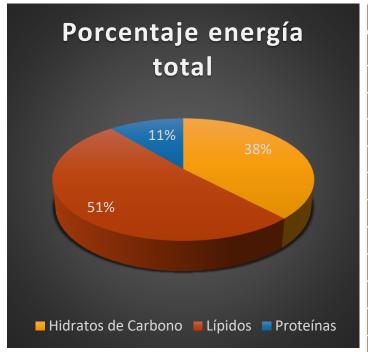
Elaboración del plato: Cortar todas las verduras y cocer 15', se pican los ajos, el perejil y el aceite y se echan cuando se apartan las verduras

Alérgenos:

Guisantes: trazas de apio



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Zanahoria	35 g
Judías verdes	40 g
Guisantes	40 g
Alcachofas	25 g
Champiñones	35 g
Aceite	10 g
Sal	
Ajos	5 g
Perejil	
Energía ración: 18	84 Kcal

Menestra de verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	6,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	18,26	
MAGNESIO (mg)	49	AZUCARES (g)	6,5	
CALCIO (mg)	61	PROTEINAS (g)	5,73	
HIERRO (mg)	1,83	GRASAS TOTALES (g)	11,07	
FOSFORO (mg)	138	GRASAS SATURADAS (g)	1,551	
POTASIO (mg)	545	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,366	
SODIO (mg)	58	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,706	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Merluza en salsa verde

Elaboración del plato: rebozar la merluza en harina y freír. Picar los ajos, el perejil en el mortero, añadir aceite, sal y pimienta y añadimos la salsa encima del pescado

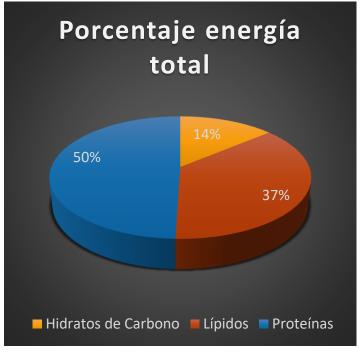
Alérgenos:

Pescado

Gluten



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Merluza en salsa verde

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: Pardo y verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	7,96
MAGNESIO (mg)	43	AZUCARES (g)	0,1
CALCIO (mg)	21	PROTEINAS (g)	30,67
HIERRO (mg)	0,65	GRASAS TOTALES (g)	9,72
FOSFORO (mg)	303	GRASAS SATURADAS (g)	1,334
POTASIO (mg)	691	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,35
SODIO (mg)	118	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,397
COLESTEROL (mg)	60		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Milhoja de queso fresco

Elaboración del plato: Cortar en láminas el queso, el tomate y el calabacín y montar milhojas: queso, calabacín, tomate, calabacín y aliñar con una emulsión de aceite, soja, pimienta y limón.

Alérgenos:

Leche y derivados

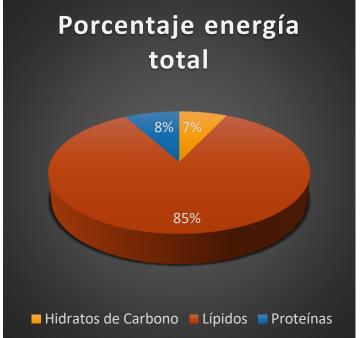
Salsa de soja: gluten y soja







Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Milhojas de queso fresco

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, blanco, rojo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno y fresco.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	2,79
MAGNESIO (mg)	15	AZUCARES (g)	1,8
CALCIO (mg)	41	PROTEINAS (g)	3,29
HIERRO (mg)	0,39	GRASAS TOTALES (g)	15,19
FOSFORO (mg)	124	GRASAS SATURADAS (g)	3,317
POTASIO (mg)	213	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,494
SODIO (mg)	205	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,758
COLESTEROL (mg)	2		

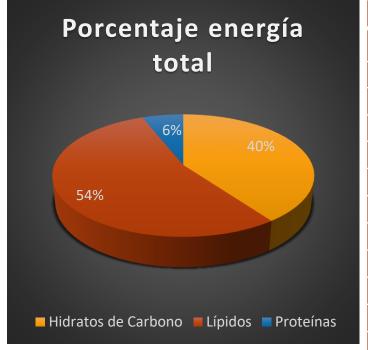
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Morcilla de primavera

Elaboración del plato: Sofreír la cebolla junto con las berenjenas y ajos, el pimentón, el comino y el orégano.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



Ingredientes por	ración
Berenjenas	200 g
Cebollas	40 g
Ajos	5 g
Orégano	
Aceite	10 g
Sal	
Pimentón dulce	
Comino molido	
Energía ración: 13	2 Kcal

Morcilla de primavera

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	6,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,83	
MAGNESIO (mg)	27	AZUCARES (g)	5,3	
CALCIO (mg)	30	PROTEINAS (g)	2,29	
HIERRO (mg)	0,58	GRASAS TOTALES (g)	8,6	
FOSFORO (mg)	57	GRASAS SATURADAS (g)	1,211	
POTASIO (mg)	444	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,008	
SODIO (mg)	5	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,04	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Olla de cerdo

Elaboración del plato: cocer todos los ingredientes excepto las morcillas y el arroz. Cuando las habichuelas estén blandas incorporamos el arroz y las morcillas y dejamos cocer hasta que estén.

Alérgenos:

Morcillas: soja y frutos secos

Alubias en conserva: sulfitos

Apio



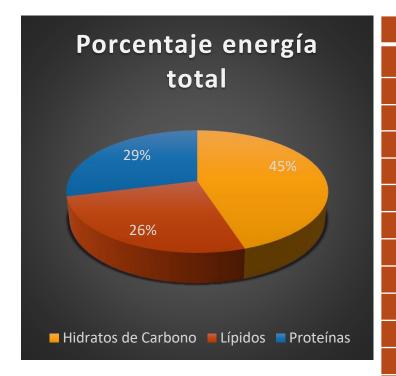








Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria



Ingredientes por	ración
Habichuelas	60 g
Huesos de espinazo	
Huesos de jamón	
Morcillas	20 g
Nabos	35 g
Apio	35 g
Panceta fresca	20 g
Arroz	25 g
Cúrcuma	
Repollo	50 g
Energía ración: 36	0 Kcal

Olla de cerdo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y granulado.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	12,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	40,2
MAGNESIO (mg)	103	AZUCARES (g)	4,5
CALCIO (mg)	75	PROTEINAS (g)	26,68
HIERRO (mg)	4,36	GRASAS TOTALES (g)	10,59
FOSFORO (mg)	335	GRASAS SATURADAS (g)	3,051
POTASIO (mg)	809	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,208
SODIO (mg)	261	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	3,619
COLESTEROL (mg)	43		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Olla gitana

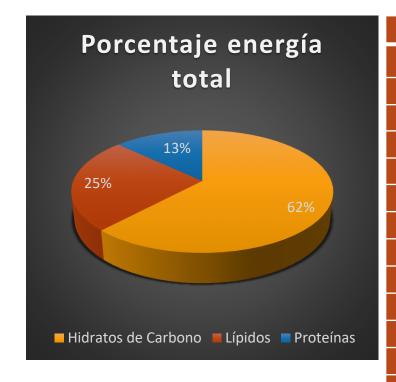
Elaboración del plato: ponemos todo a cocer excepto los ajos y los cominos. Cuando esté todo cocido sacamos la calabaza, la cebolla y el pimiento y lo trituramos junto con los ajos crudos y los cominos. Echamos de nuevo a la olla y dejamos cocer 10′.

Alérgenos:

Garbanzos en conserva; sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Garbanzos	60 g
Cebolla	35 g
Zanahoria	40 g
Calabaza	40 g
Judías	35 g
Pimiento rojo	40 g
Patatas	120 g
Pera	80 g
Tomate frito	20 g
Ajos	5 g
Comino	
Aceite	10 g
Energía ración: 26	1 Kcal

Olla gitana

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	10,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	41,93
MAGNESIO (mg)	67	AZUCARES (g)	10,5
CALCIO (mg)	83	PROTEINAS (g)	9,14
HIERRO (mg)	4,6	GRASAS TOTALES (g)	7,67
FOSFORO (mg)	178	GRASAS SATURADAS (g)	1,004
POTASIO (mg)	822	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,482
SODIO (mg)	81	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,204
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Palometa a la espalda

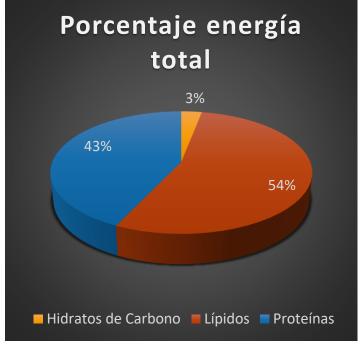
Elaboración del plato: se dispone el pescado en la placa del horno. Se saltean unos ajos en aceite de oliva y se echan por encima. Hornear 5′a 180°C.

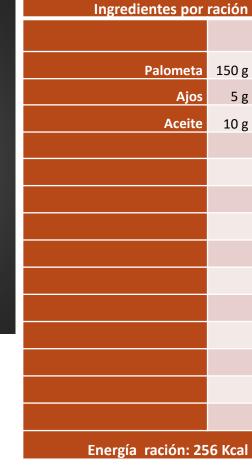
Alérgenos:

Pescado



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Palometa a la espalda

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	1,5
MAGNESIO (mg)	46	AZUCARES (g)	0
CALCIO (mg)	18	PROTEINAS (g)	27,62
HIERRO (mg)	0,78	GRASAS TOTALES (g)	14,9
FOSFORO (mg)	317	GRASAS SATURADAS (g)	2,507
POTASIO (mg)	526	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,413
SODIO (mg)	83	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,078
COLESTEROL (mg)	80		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Palometa a la plancha

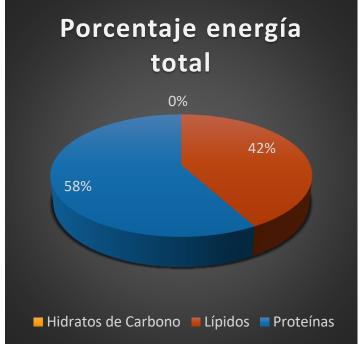
Elaboración del plato: se pone en la plancha con un poco de sal y aceite, vuelta y vuelta.

Alérgenos:

Pescado



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Palometa a la plancha

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0
MAGNESIO (mg)	49	AZUCARES (g)	0
CALCIO (mg)	10	PROTEINAS (g)	29,47
HIERRO (mg)	0,72	GRASAS TOTALES (g)	9,18
FOSFORO (mg)	334	GRASAS SATURADAS (g)	1,752
POTASIO (mg)	547	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,868
SODIO (mg)	88	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,783
COLESTEROL (mg)	87		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Palometa al ajo arriero

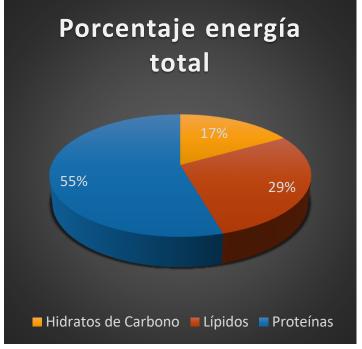
Elaboración del plato: Rehogar la cebolla y el pimiento verde añadir guindilla, perejil, pimiento morrón y licuarlo con la salsa de tomate, agregar pimiento de piquillo picado.

Alérgenos:

Pescado



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Cebolla	35 g
Pimiento verde	40 g
Guindilla	
Perejil	
Pimiento morrón	25 g
Salsa de tomate	20 g
Pimientos de piquillo	20 g
Palometa	150 g
Energía ración: 14	7 Kcal

Palometa al ajo arriero

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	5,79
MAGNESIO (mg)	35	AZUCARES (g)	1,5
CALCIO (mg)	14	PROTEINAS (g)	19,72
HIERRO (mg)	0,58	GRASAS TOTALES (g)	4,5
FOSFORO (mg)	223	GRASAS SATURADAS (g)	0,941
POTASIO (mg)	422	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,006
SODIO (mg)	117	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,674
COLESTEROL (mg)	55		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Panaché de verduras

Elaboración del plato: las verduras de cocción se cuecen, las oras hacer a la plancha. Retirar el agua a las verduras cocidas y sofreír la cebolla, el tomate y añadir el resto de las verduras para rehogarlas todas con las especias.

Alérgenos:

Guisantes: trazas de apio



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Judías	35 g
Guisantes	40 g
Coliflor	50 g
Calabacín	35 g
Tomates	35 g
Pimiento rojo	40 g
Champiñón	35 g
Aceite	10 g
Ajos tiernos	10 g
Orégano	
Pimienta	
Romero	
Cebolla	35 g
Energía ración: 15	55 Kcal

Panaché de verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	5,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	17,49
MAGNESIO (mg)	41	AZUCARES (g)	7,2
CALCIO (mg)	57	PROTEINAS (g)	5,34
HIERRO (mg)	1,53	GRASAS TOTALES (g)	8,33
FOSFORO (mg)	126	GRASAS SATURADAS (g)	1,202
POTASIO (mg)	591	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,036
SODIO (mg)	23	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,65
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Parrillada de verduras

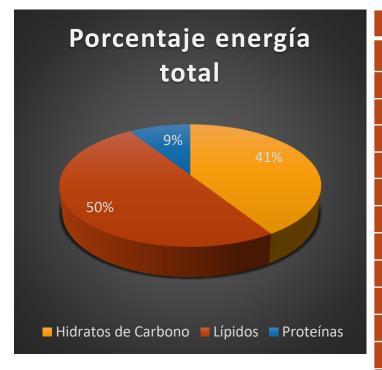
Elaboración del plato: rebozar la verduras en harina y echar sal. Freír en abundante aceite.

Alérgenos:

Gluten



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Calabacín	50 g
Berenjenas	50 g
Cebolla	35 g
Pimientos	40 g
Espárragos	20 g
Champiñones	35 g
Harina	10 g
Sal	
Aceite	10 g
Energía ración: 17	'9 Kcal

Parrillada de verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	4,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	19,08
MAGNESIO (mg)	32	AZUCARES (g)	6
CALCIO (mg)	32	PROTEINAS (g)	4,39
HIERRO (mg)	1,29	GRASAS TOTALES (g)	10,6
FOSFORO (mg)	101	GRASAS SATURADAS (g)	1,519
POTASIO (mg)	529	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,274
SODIO (mg)	10	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,326
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pastel de patatas

Elaboración del plato: Cocer las patatas, chafarlas y echarles mantequilla o aceite, el atún, el tomate frito, se remueve bien y se pone en la bandeja de horno y se le echa la mahonesa. Hornear 20'a 180°C.

Alérgenos:

Pescado

Leche y derivados

Mahonesa: soja y huevo



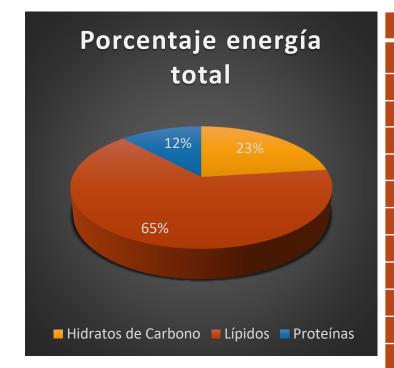








Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Patatas	120 g
Atún	25 g
Mantequilla	10 g
Aceite	10 g
Pimienta	
Mahonesa	10 g
Tomate frito	10 g
Sal	
Energía ración: 26	2 Kcal

Pastel de patatas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	14,86
MAGNESIO (mg)	30	AZUCARES (g)	0,5
CALCIO (mg)	33	PROTEINAS (g)	8,14
HIERRO (mg)	3,35	GRASAS TOTALES (g)	19,41
FOSFORO (mg)	95	GRASAS SATURADAS (g)	5,991
POTASIO (mg)	472	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,204
SODIO (mg)	233	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,013
COLESTEROL (mg)	26		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pastelitos de brócoli y patatas

Elaboración del plato: se cuece el brócoli con las patatas, sal y pimienta. Cuando estén se hacen y se dejan enfriar. Batimos los huevos y mezclamos con las patatas. Las metemos en unos moldes y le echamos queso y hornear a 180°C 10′.

Alérgenos:

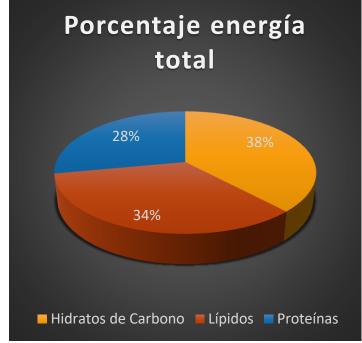
Huevo

Leche y derivados





Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Brócoli,	60 g
Patatas	100 g
Huevos	25 g
Queso parmesano	15 g
Sal	
Pìmienta	
Energía ración: 13	2 Kcal

Pastelitos de brócoli y patatas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo, amarillo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	12,85
MAGNESIO (mg)	35	AZUCARES (g)	1
CALCIO (mg)	195	PROTEINAS (g)	9,81
HIERRO (mg)	3,2	GRASAS TOTALES (g)	5,18
FOSFORO (mg)	177	GRASAS SATURADAS (g)	2,572
POTASIO (mg)	488	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,379
SODIO (mg)	239	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,703
COLESTEROL (mg)	87		

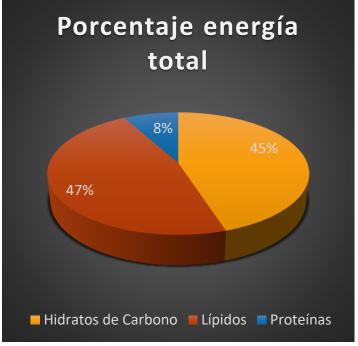
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Patatas a lo pobre

Elaboración del plato: en aceite caliente echamos el ajo, las hojas de laurel. Cuando este el ajo dorado lo retiramos y añadimos las patatas y las cebollas cortadas en rodajas y el pimiento verde.

Alérgenos:





	Ingredientes por	ración
	Patatas	120 g
	Cebolla	35 g
	Pimiento	40 g
	Laurel	
	Ajos	5 g
	Aceite	10 g
S		
	Energía ración: 13	4 Kcal

Patatas a lo pobre

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	3,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	15,5		
MAGNESIO (mg)	26	AZUCARES (g)	1,8		
CALCIO (mg)	41	PROTEINAS (g)	2,95		
HIERRO (mg)	3,03	GRASAS TOTALES (g)	7,32		
FOSFORO (mg)	51	GRASAS SATURADAS (g)	1,039		
POTASIO (mg)	455	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,819		
SODIO (mg)	11	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,219		
COLESTEROL (mg)	0				

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Patatas al ajo cabañil

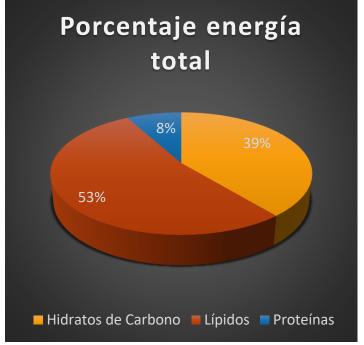
Elaboración del plato: freír las patatas y apartar. Hacer un majado con los ajos, el vinagre, el laurel y las guindillas y aceite y lo calentamos. Echamos pimentón y removemos y cuando esté se añade a las patatas.

Alérgenos:

Vinagre: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración				
Patatas	120 g			
Ajo	5 g			
Aceite	10 g			
Laurel				
Vinagre				
Sal				
Pimentón				
Guindillas				
Energía ración: 14	7 Kcal			

Patatas al ajo cabañil

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

• Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno.

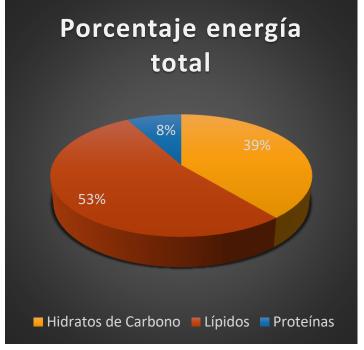
VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	14,74	
MAGNESIO (mg)	26	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	40	PROTEINAS (g)	3,02	
HIERRO (mg)	3,58	GRASAS TOTALES (g)	9,02	
FOSFORO (mg)	47	GRASAS SATURADAS (g)	1,259	
POTASIO (mg)	458	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,992	
SODIO (mg)	12	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,488	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Patatas al perejil

Elaboración del plato: Cortar las patatas a cuadros, sin pelar y poner en la bandeja del horno, se pica bastante perejil y los ajos, se mezcla con aceite y las patatas se meten en el horno a 180°C 30′.

Alérgenos:





Patatas al perejil

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

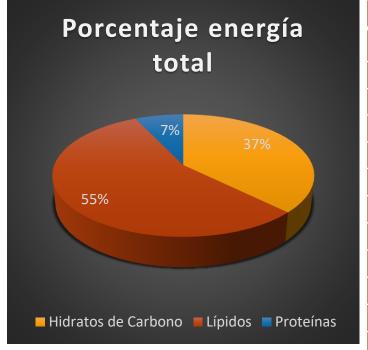
VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	2,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	14,74		
MAGNESIO (mg)	26	AZUCARES (g)	0		
CALCIO (mg)	40	PROTEINAS (g)	3,02		
HIERRO (mg)	3,58	GRASAS TOTALES (g)	9,02		
FOSFORO (mg)	47	GRASAS SATURADAS (g)	1,259		
POTASIO (mg)	458	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,992		
SODIO (mg)	12	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,488		
COLESTEROL (mg)	0				

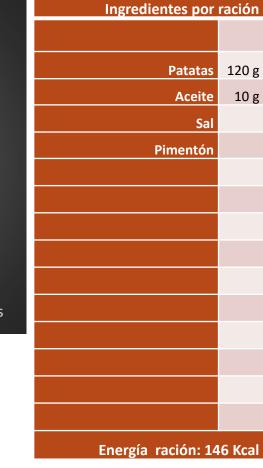
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Patatas asadas

Elaboración del plato: Cortar las patatas por la mitad en sentido longitudinal y salpimentar. Echar un chorrito de aceite y hornear.

Alérgenos:





Patatas asadas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,78	
MAGNESIO (mg)	25	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	33	PROTEINAS (g)	2,85	
HIERRO (mg)	3,64	GRASAS TOTALES (g)	9,34	
FOSFORO (mg)	42	GRASAS SATURADAS (g)	1,303	
POTASIO (mg)	458	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,019	
SODIO (mg)	11	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,737	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Patatas bravas

Elaboración del plato: Freír las patatas en aceite y soja. Pochar la cebolla, los ajos, el tomate y añadir el pimentón dulce y picante, el vinagre y las guindillas cayenas. Triturar todo y echar la salsa en las patatas fritas.

Alérgenos:

Salsa soja: gluten y soja

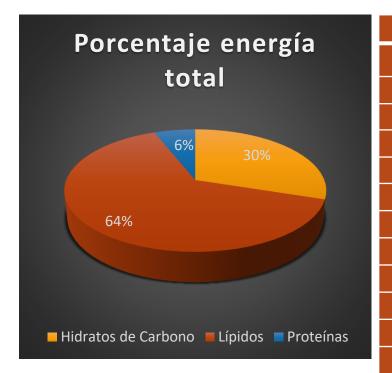
Vinagre: sulfitos







Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Aceite	10 g
Soja	10 g
Patatas	120 g
Cebolla	35 g
Ajos	5 g
Tomate natural	25 g
Pimentón picante	
Vinagre	
Pimentón dulce	
Cayenas	
Sal	
Energía ración: 15	9 Kcal

Patatas bravas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

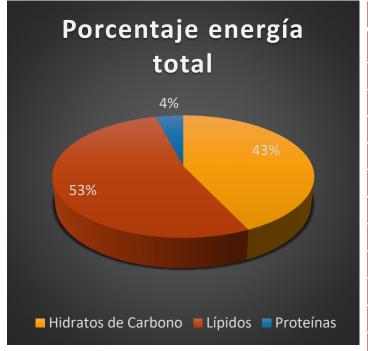
VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	12,19	
MAGNESIO (mg)	21	AZUCARES (g)	1,3	
CALCIO (mg)	33	PROTEINAS (g)	2,35	
HIERRO (mg)	2,44	GRASAS TOTALES (g)	11,84	
FOSFORO (mg)	41	GRASAS SATURADAS (g)	1,758	
POTASIO (mg)	366	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	4,049	
SODIO (mg)	9	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,613	
COLESTEROL (mg)	0			

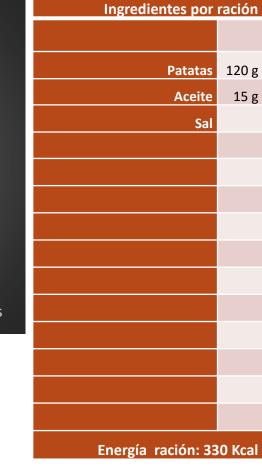
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Patatas fritas

Elaboración del plato: Cortar las patatas y freír en abundante aceite.

Alérgenos:





Patatas fritas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: Pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno y crujiente.

VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	5,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	34,61		
MAGNESIO (mg)	0	AZUCARES (g)	0		
CALCIO (mg)	0	PROTEINAS (g)	3,48		
HIERRO (mg)	0,02	GRASAS TOTALES (g)	19,78		
FOSFORO (mg)	0	GRASAS SATURADAS (g)	0,535		
POTASIO (mg)	0	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,407		
SODIO (mg)	0	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,824		
COLESTEROL (mg)	0				

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Patatas gajo frita especiadas

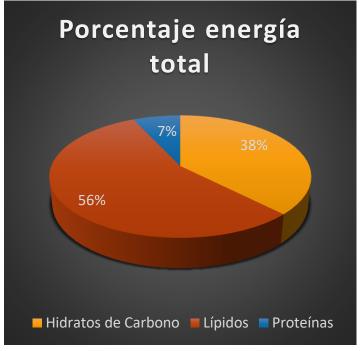
Elaboración del plato: Cortar las patatas sin pelar, mezclarlas con harina y especias y se fríen en abundante aceite.

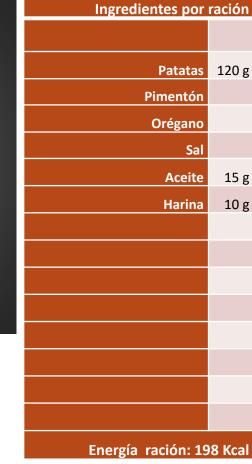
Alérgenos:

Gluten



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Patatas gajo frita especiadas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: Pardo y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

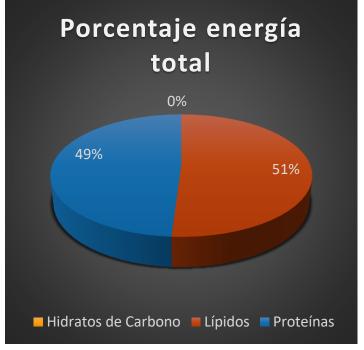
VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	2,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	18,67		
MAGNESIO (mg)	25	AZUCARES (g)	0		
CALCIO (mg)	31	PROTEINAS (g)	3,41		
HIERRO (mg)	3,38	GRASAS TOTALES (g)	12,59		
FOSFORO (mg)	47	GRASAS SATURADAS (g)	1,753		
POTASIO (mg)	419	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,383		
SODIO (mg)	10	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,066		
COLESTEROL (mg)	0				

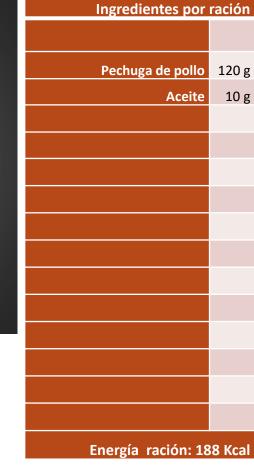
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pechuga de pollo a la plancha

Elaboración del plato: Hacer la pechuga de pollo en la plancha bien caliente.

Alérgenos:





Pechuga de pollo a la plancha

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0	
MAGNESIO (mg)	25	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	25	PROTEINAS (g)	23,59	
HIERRO (mg)	1,71	GRASAS TOTALES (g)	10,6	
FOSFORO (mg)	217	GRASAS SATURADAS (g)	1,64	
POTASIO (mg)	283	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,282	
SODIO (mg)	72	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,067	
COLESTEROL (mg)	80			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pechuga de pollo empanada

Elaboración del plato: empanar las pechugas, 1º introducimos en huevo y luego en pan rallado. Freírlas con abundante aceite.

Alérgenos:

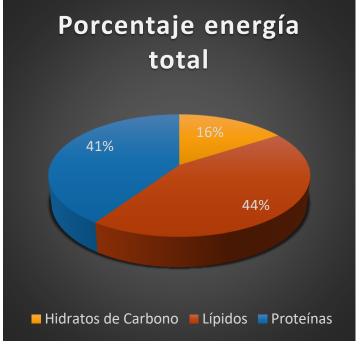
Gluten

CONTIENE



Huevo

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Pechuga de pollo empanada

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa.

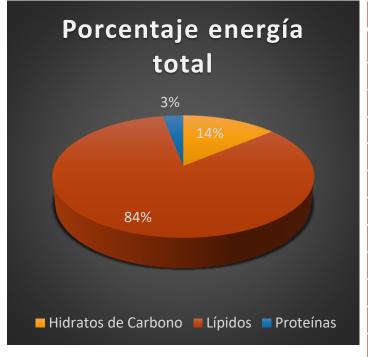
VALORACIÓN NUTRICIONAL					
FIBRA (g)	0,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	8,19		
MAGNESIO (mg)	26	AZUCARES (g)	0,8		
CALCIO (mg)	47	PROTEINAS (g)	22,09		
HIERRO (mg)	2,14	GRASAS TOTALES (g)	10,33		
FOSFORO (mg)	216	GRASAS SATURADAS (g)	1,817		
POTASIO (mg)	267	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,426		
SODIO (mg)	157	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,286		
COLESTEROL (mg)	112				

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pimientos fritos

Elaboración del plato: se fríen los pimientos en aceite.

Alérgenos:





Pimientos fritos

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

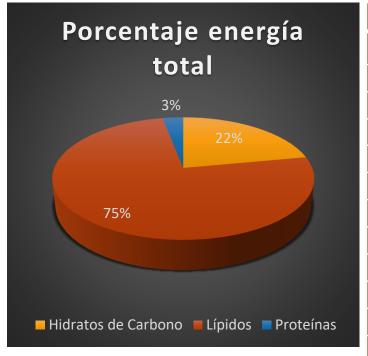
VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	4,12	
MAGNESIO (mg)	9	AZUCARES (g)	2,1	
CALCIO (mg)	9	PROTEINAS (g)	0,76	
HIERRO (mg)	0,36	GRASAS TOTALES (g)	11,26	
FOSFORO (mg)	18	GRASAS SATURADAS (g)	1,586	
POTASIO (mg)	156	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,224	
SODIO (mg)	3	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	8,114	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pimientos fritos con tomate

Elaboración del plato: se fríen los pimientos en aceite. Realizar la salsa de tomate poniendo a calentar el tomate triturado y añadiendo sal y azúcar. Servir los pimientos fritos con la salsa de tomate.

Alérgenos:



	Ingredientes por ración		
	Pimientos	80 g	
	Aceite	10 g	
	Tomate triturado	20 g	
	Sal		
	Azúcar	2 g	
as			
	Energía ración: 15	5 Kcal	

Pimientos fritos con tomate

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

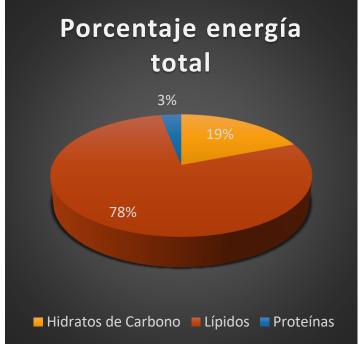
VALORACIÓN NUTRICIONAL						
FIBRA (g)	2,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	8,7			
MAGNESIO (mg)	14	AZUCARES (g)	5,9			
CALCIO (mg)	14	PROTEINAS (g)	1,16			
HIERRO (mg)	0,51	GRASAS TOTALES (g)	13,63			
FOSFORO (mg)	28	GRASAS SATURADAS (g)	1,919			
POTASIO (mg)	251	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,498			
SODIO (mg)	5	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,788			
COLESTEROL (mg)	0					

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pimientos y ajetes

Elaboración del plato: se fríen los pimientos y los ajetes en aceite.

Alérgenos:



Ingredientes por ración		
Pimientos	80 g	
Ajetes	5 g	
Aceite	10 g	
Energía ración: 9	4 Kcal	

Pimientos y ajetes

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

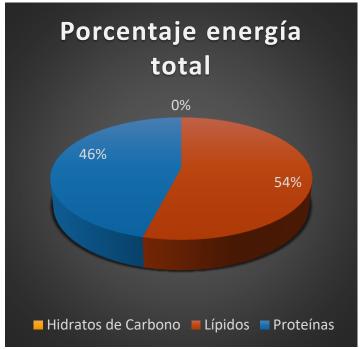
VALORACIÓN NUTRICIONAL						
1,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	4,52				
8	AZUCARES (g)	1,7				
14	PROTEINAS (g)	0,85				
0,35	GRASAS TOTALES (g)	8,56				
20	GRASAS SATURADAS (g)	1,206				
135	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,938				
3	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,15				
0						
	1,2 8 14 0,35 20 135 3	1,2 HIDRATOS DE CARBONO (g) 8 AZUCARES (g) 14 PROTEINAS (g) 0,35 GRASAS TOTALES (g) 20 GRASAS SATURADAS (g) 135 GRASAS POLIINSATURADAS (g) 3 GRASAS MONIINSATURADAS (g)				

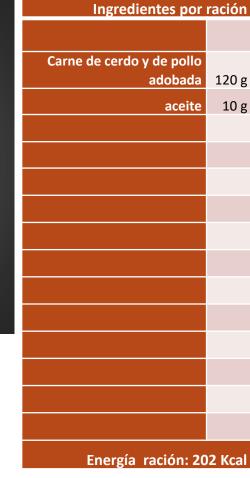
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pinchos morunos de cerdo y pollo

Elaboración del plato: Ponemos a la plancha bien caliente.

Alérgenos:





Pinchos morunos de cerdo y pollo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rojizo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0	HIDRATOS DE CARBONO (g)	0
MAGNESIO (mg)	30	AZUCARES (g)	0
CALCIO (mg)	6	PROTEINAS (g)	23,21
HIERRO (mg)	1,14	GRASAS TOTALES (g)	11,63
FOSFORO (mg)	274	GRASAS SATURADAS (g)	2,048
POTASIO (mg)	442	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,378
SODIO (mg)	59	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,612
COLESTEROL (mg)	72		

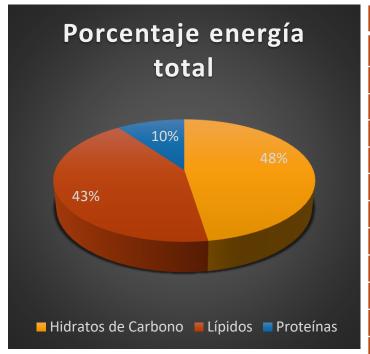
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pisto

Elaboración del plato: Cortar las verduras a cuadros y freír.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



Ingredientes por	ración
Pimientos	40 g
Berenjenas	100 g
Sal	
Calabacín	100 g
Cebolla	35 g
Patatas	100 g
Aceite	10 g
Energía ración: 10	9 Kcal

Pisto

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	4,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,7
MAGNESIO (mg)	32	AZUCARES (g)	3,8
CALCIO (mg)	35	PROTEINAS (g)	2,87
HIERRO (mg)	2,14	GRASAS TOTALES (g)	5,57
FOSFORO (mg)	62	GRASAS SATURADAS (g)	0,812
POTASIO (mg)	533	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,672
SODIO (mg)	12	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	3,809
COLESTEROL (mg)	0		

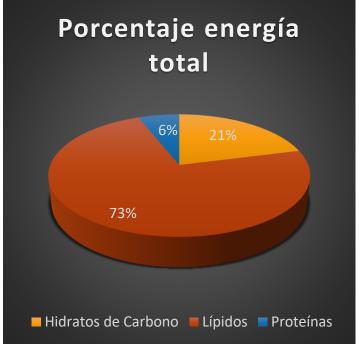
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pisto guarnición

Elaboración del plato: sofreír las verduras al punto.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



Ingredientes por	ración
Cebolla	35 g
Pimiento rojo y verde	40 g
Champiñón	40 g
Aceite	10 g
Sal	
Energía ración: 17	2 Kcal

Pisto guarnición

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: rojo, verde. pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	9,26	
MAGNESIO (mg)	16	AZUCARES (g)	4,7	
CALCIO (mg)	19	PROTEINAS (g)	2,83	
HIERRO (mg)	0,67	GRASAS TOTALES (g)	14,74	
FOSFORO (mg)	76	GRASAS SATURADAS (g)	2,072	
POTASIO (mg)	358	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,652	
SODIO (mg)	7	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	10,518	
COLESTEROL (mg)	0			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pollo con verduras

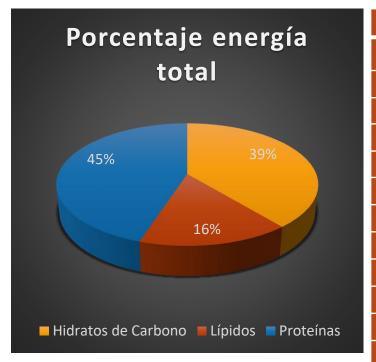
Elaboración del plato: se cortan las verduras en trozos no mas grandes que los del pollo, se cubren con agua las verduras y el pollo y se tapa. Dejar cocer 40′.

Alérgenos:

Apio



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Apio	25 g
Patatas	120 g
Judías verdes	40 g
Berenjena	35 g
Tomates	35 g
Pollo	120 g
Ajos	5 g
Sal	
Cúrcuma	
Energía ración: 15	7 Kcal

Pollo con verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo, verde y amarillento
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	4,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	15,45
MAGNESIO (mg)	50	AZUCARES (g)	2,3
CALCIO (mg)	60	PROTEINAS (g)	18,66
HIERRO (mg)	4,22	GRASAS TOTALES (g)	2,96
FOSFORO (mg)	60	GRASAS SATURADAS (g)	1,163
POTASIO (mg)	545	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,508
SODIO (mg)	25	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,126
COLESTEROL (mg)	54		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pollo en salsa de cerveza

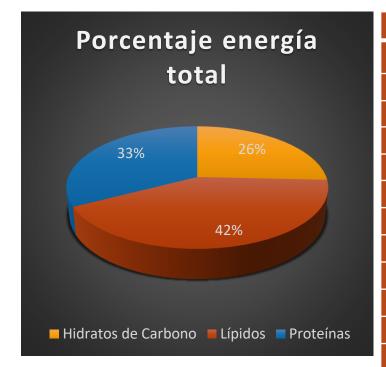
Elaboración del plato: Se sofríe el pollo con harina y se reserva. Se trocea toda la verdura en juliana y se sofríe. Lo ponemos en una olla con el laurel y la cerveza 20 minutos. Pasado ese tiempo añadimos el pollo y cubrimos de agua y lo dejamos hervir 5 minutos y listo.

Alérgenos:

Gluten



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ració		
Carne de pollo	120 g	
Cebollas	35 g	
Puerros	25 g	
Zanahorias	40 g	
Cerveza	10 g	
Laurel		
Sal		
Champiñón	25 g	
Harina	10 g	
Aceite	10 g	
Energía ración: 13	6 Kcal	

Pollo en salsa de cerveza

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	8,48	
MAGNESIO (mg)	20	AZUCARES (g)	2,1	
CALCIO (mg)	23	PROTEINAS (g)	11,51	
HIERRO (mg)	1,23	GRASAS TOTALES (g)	6,31	
FOSFORO (mg)	29	GRASAS SATURADAS (g)	1,365	
POTASIO (mg)	138	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,792	
SODIO (mg)	16	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	3,926	
COLESTEROL (mg)	36			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pollo estofado

Elaboración del plato: se sofríen las verduritas y le echamos el vino y cocemos con agua. Se trituran echa en una olla con el pollo troceado, unas patatas, zanahorias, clavo, la pimienta, sal, laurel y el caldo de ave.

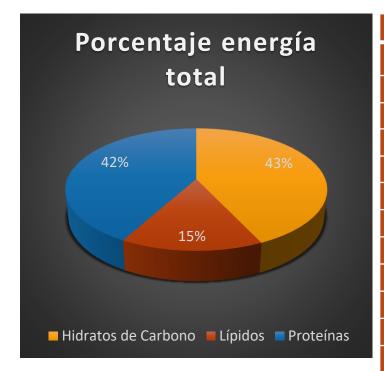
Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Zanahoria	40 g
Laurel	
Tomates	35 g
Pimientos	40 g
Ajo	5 g
Cebolla	35 g
Vino blanco	10 g
Clavos	
Pimienta en grano	
Patatas	120 g
Caldo de ave	
Pollo	120 g
Energía ración: 16	1 Kcal

Pollo estofado

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	3,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	16,77	
MAGNESIO (mg)	44	AZUCARES (g)	3,3	
CALCIO (mg)	55	PROTEINAS (g)	17,42	
HIERRO (mg)	3,84	GRASAS TOTALES (g)	2,77	
FOSFORO (mg)	59	GRASAS SATURADAS (g)	1,098	
POTASIO (mg)	528	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,468	
SODIO (mg)	28	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,054	
COLESTEROL (mg)	51			

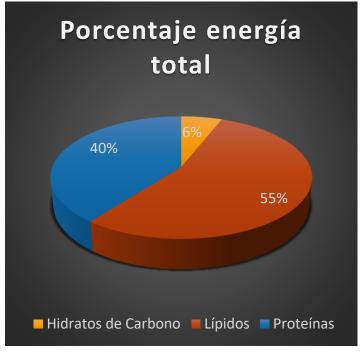
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Pollo frito con tomate

Elaboración del plato: freír el pollo. Hacer la salsa de tomate: freímos el tomate triturado con azúcar, sal y aceite. Una vez hecha la salsa mezcla con el pollo frito y dejar cocer 15´.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Pollo frito con tomate

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	2,42	
MAGNESIO (mg)	21	AZUCARES (g)	2,1	
CALCIO (mg)	13	PROTEINAS (g)	17,04	
HIERRO (mg)	1,4	GRASAS TOTALES (g)	10,17	
FOSFORO (mg)	6	GRASAS SATURADAS (g)	2,206	
POTASIO (mg)	60	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,2	
SODIO (mg)	1	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,458	
COLESTEROL (mg)	59			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Potaje de acelgas

Elaboración del plato: hervir las acelgas 10' y reservar. Se sofríen las cebolla y los ajos y cuando esté pochado se añaden los tomates rallados. Una vez que esté todo bien sofrito añadir el pimentón. Poner los garbanzos a hervir y añadir el sofrito y las acelgas y dejar hervir. Mientras se fríen los huevos, las ñoras y el pan a rodajas cuando esté se pican los ajos, los cominos, las ñoras y el pan que hemos puesto a remojo en vinagre y los huevos. Se añade el majado al guiso y se deja hervir 10'.

Alérgenos:

Vinagre y garbanzos en conserva: sulfitos

Huevos

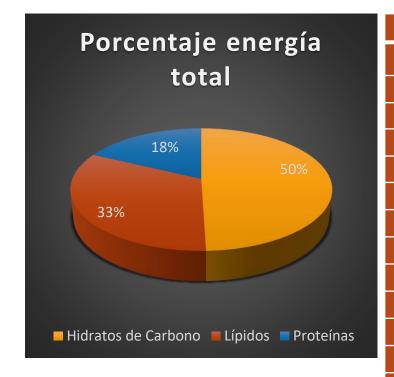






Gluten

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Acelgas	200 g
Garbanzos	60 g
Ajos	5 g
Cebollas	35 g
Ñoras	
Huevos	40 g
Tomate frito	20 g
Pan	25 g
Comino	
Vinagre	
Pimentón	
Sal	
Aceite	10 g
Energía ración: 32	4 Kcal

Potaje con acelgas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	12,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	41,1
MAGNESIO (mg)	142	AZUCARES (g)	6,5
CALCIO (mg)	236	PROTEINAS (g)	15,14
HIERRO (mg)	6,81	GRASAS TOTALES (g)	12,2
FOSFORO (mg)	266	GRASAS SATURADAS (g)	2,085
POTASIO (mg)	1.392	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,319
SODIO (mg)	501	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,242
COLESTEROL (mg)	107		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Potaje de vigilia con panecillos de bacalao

Elaboración del plato: cocer los garbanzos con las espinacas. Hacer sofrito de cebolla, ajos, pimentón. Cuando esté hecho se tritura.

Preparación de los panecillo de bacalao. Se sofríen las cebollas, asar los pimientos rojos, pelar los ajos, un puñado de perejil, pimienta, mollas de pan, huevos y el bacalao desmigado. Se cortan todos los ingredientes muy pequeños y se mezcla todo bien. Se hacen los panecillos del tamaño de los montaditos, se pasa por harina y se fríe. Se le echa al guiso 5'antes de apartar.

Alérgenos:

Pescado

· culfitoe Diòxido de y sulfi







Garbanzos en conserva: sulfitos

Gluten, huevo

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Garbanzos	60 g
Espinacas	200 g
Pimiento asado	35 g
Pimienta	
Tomate frito	35 g
Sal	
Ajos	5 g
Bacalao desalado	120 g
Harina	5 g
Huevos	55 g
Cebolla	35 g
Perejil	
Aceite de oliva	10 g
Energía ración: 38	81 Kcal

Potaje de vigilia con panecillos de bacalao.

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	7,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	25,87
MAGNESIO (mg)	180	AZUCARES (g)	4,5
CALCIO (mg)	225	PROTEINAS (g)	45,38
HIERRO (mg)	6,05	GRASAS TOTALES (g)	10,76
FOSFORO (mg)	711	GRASAS SATURADAS (g)	1,917
POTASIO (mg)	1.608	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,131
SODIO (mg)	3.952	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,754
COLESTEROL (mg)	185		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Puré de manzana

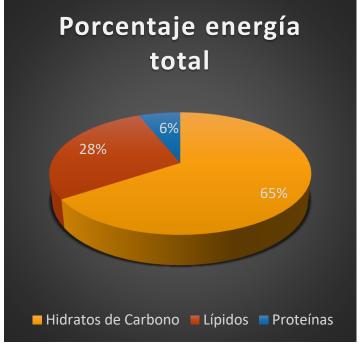
Elaboración del plato: cocer las patatas y rehogar las manzanas con mantequilla, se echan con las patatas cuando estén cocidas a la misma olla. Se cuecen con poca agua a fuego lento para que vaya evaporando. Cuando estén blandas las manzanas y las patatas se apartan, se salpimientan. A parte se pone a hervir leche, cuando esté bien caliente se le va incorporando a la olla que estaremos triturando las patatas y manzanas, poco a poco lo que admita de líquido hasta estar el puré meloso.

Alérgenos:

Leche y derivados



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Patatas	120
Leche entera	20 g
Pimentón	
Sal	
Manzanas	200 g
Mantequilla	10 g
Energía ración: 14	4 Kcal

Puré de manzana

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: cremoso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	4,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	24,88
MAGNESIO (mg)	23	AZUCARES (g)	12,5
CALCIO (mg)	43	PROTEINAS (g)	2,49
HIERRO (mg)	2,36	GRASAS TOTALES (g)	4,91
FOSFORO (mg)	52	GRASAS SATURADAS (g)	2,991
POTASIO (mg)	425	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,262
SODIO (mg)	46	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,213
COLESTEROL (mg)	13		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Rabas de calamar a la romana

Elaboración del plato: rebozar las tiras de calamar en harina. Freír en abundante aceite.

Alérgenos:

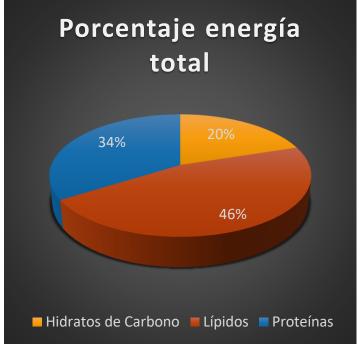
Moluscos





Gluten

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Rabas de calamar a la romana

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	9,71
MAGNESIO (mg)	36	AZUCARES (g)	0
CALCIO (mg)	34	PROTEINAS (g)	16,91
HIERRO (mg)	0,85	GRASAS TOTALES (g)	10,07
FOSFORO (mg)	237	GRASAS SATURADAS (g)	1,565
POTASIO (mg)	262	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,476
SODIO (mg)	46	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,371
COLESTEROL (mg)	240		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Rape en salsa

Elaboración del plato: Pochar los ajos y la cebolla en aceite, cuando estén echar vino y dejar evaporar el alcohol y lo apartamos. Poner en una bandeja de horno el rape rebozado en harina hornear 10'a 200°C y lo sacamos. Servir la salsa por encima.

Alérgenos:

Vino blanco: sulfitos

Gluten

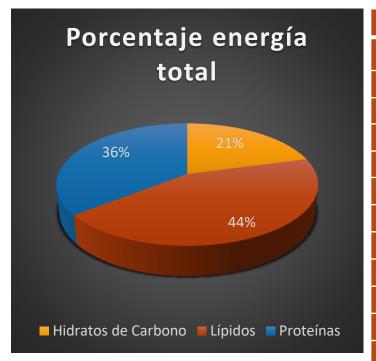






Pescado

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración	
Ajos	5 g
Cebolla	35 g
Vino blanco	10 g
Harina	10 g
Pimientos	
Aceite	10 g
Rape	150 g
Energía ración: 18	3 Kcal

Rape en salsa

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	8,74
MAGNESIO (mg)	27	AZUCARES (g)	1,1
CALCIO (mg)	22	PROTEINAS (g)	16
HIERRO (mg)	0,57	GRASAS TOTALES (g)	8,48
FOSFORO (mg)	225	GRASAS SATURADAS (g)	1,313
POTASIO (mg)	470	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,382
SODIO (mg)	21	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,229
COLESTEROL (mg)	26		

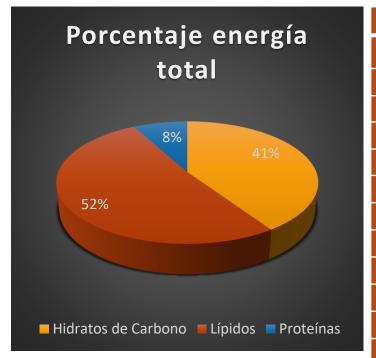
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Ratatouille

Elaboración del plato: Cortar los calabacines y asar los pimientos. Se trituran la cebolla, los ajos y se pochan con un poco de aceite y unos tomates, se pelan lo pimientos y se incorporan a la sartén, se trocean lo calabacines, los tomates, las berenjenas, todo en rodajas, se pone en una bandeja de horno. Se pone la 1ª preparación y se van haciendo capas con las rodajas de verduras alternándolas y salpimentar, echamos romero, aceite, vinagre de Módena, tomillo, mejorana, orégano, pimienta y horneamos 20´180°C y bañamos con una picada.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



Ingredientes por	ración
Calabacín	100 g
Berenjena	100 g
Aceite de oliva	10 g
Cebolla	50 g
Pimiento rojo	45 g
Ajo	5 g
Tomate	35 g
Tomillo	
Sal	
Pimienta	
Energía ración: 12	25 Kcal

Ratatouille

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo, rojo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

	VALORA	CIÓN NUTRICIONAL	
FIBRA (g)	4,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,47
MAGNESIO (mg)	34	AZUCARES (g)	6,5
CALCIO (mg)	39	PROTEINAS (g)	2,74
HIERRO (mg)	0,8	GRASAS TOTALES (g)	7,78
FOSFORO (mg)	74	GRASAS SATURADAS (g)	1,131
POTASIO (mg)	540	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,94
SODIO (mg)	12	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,322
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Rodaja de merluza a la romana

Elaboración del plato: Rebozar la merluza con huevo y harina y freír en abundante aceite.

Alérgenos:

Pescado

Huevo

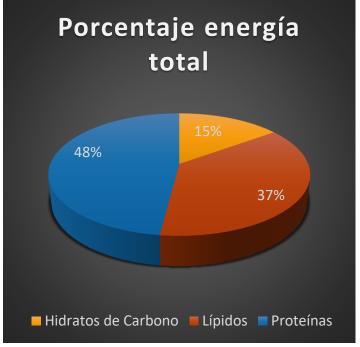








Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	Ingredientes por ración	
Merluza	150 g	
Huevo	15 g	
Harina	15 g	
Aceite	10 g	
Sal		
Energía ración: 23	86 Kcal	

Rodaja de merluza a la romana

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	9,13
MAGNESIO (mg)	41	AZUCARES (g)	0,1
CALCIO (mg)	19	PROTEINAS (g)	29,89
HIERRO (mg)	0,79	GRASAS TOTALES (g)	10,15
FOSFORO (mg)	299	GRASAS SATURADAS (g)	1,599
POTASIO (mg)	641	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,412
SODIO (mg)	125	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,346
COLESTEROL (mg)	106		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Ropa vieja

Elaboración del plato: cocer los garbanzos, las costillas de cerdo, jamón, pollo, apio. En una sartén freír la cebolla picada y el ajo. Colar los demás ingredientes y rehogarlos junto con la cebolla y los ajos. Echar pimentón y listo.

Alérgenos:

Morcilla: soja y frutos secos

Apio

Garbanzos en conserva: sulfitos

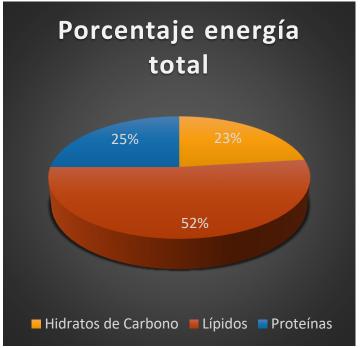








Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Cebolla	35 g
Aceite	10 g
Ajo	5 g
Sal	
Morcilla	25 g
Jamón	20 g
Pollo	50 g
Costillas	75 g
Garbanzos	60 g
Apio	25 g
Pimentón	
Energía ración: 44	4 Kcal

Ropa vieja

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: granulado y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	6,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	24,83
MAGNESIO (mg)	60	AZUCARES (g)	5
CALCIO (mg)	63	PROTEINAS (g)	28,68
HIERRO (mg)	3,5	GRASAS TOTALES (g)	25,67
FOSFORO (mg)	263	GRASAS SATURADAS (g)	7,589
POTASIO (mg)	523	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,777
SODIO (mg)	627	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	12,912
COLESTEROL (mg)	64		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Salchichas de pollo

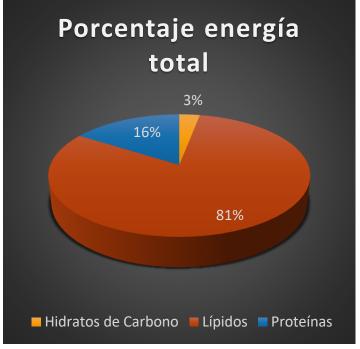
Elaboración del plato: Sofreír la cebolla en trozos pequeños, cuando esté bien hecha, se le añade el vino y se deja que se evapore. Añadir las salchichas que se vayan sofriendo.

Alérgenos:

Vino blanco y salchichas frescas: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por ración		
Salchichas frescas de pollo	120 g	
Cebolla	35 g	
Vino blanco	10 g	
Aceite	10 g	
Energía ración: 32	6 Kcal	

Salchichas de pollo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rosado

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	0,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	2,42
MAGNESIO (mg)	15	AZUCARES (g)	1,1
CALCIO (mg)	14	PROTEINAS (g)	12,69
HIERRO (mg)	1,02	GRASAS TOTALES (g)	28,71
FOSFORO (mg)	119	GRASAS SATURADAS (g)	8,195
POTASIO (mg)	244	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,653
SODIO (mg)	525	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	14,727
COLESTEROL (mg)	59		

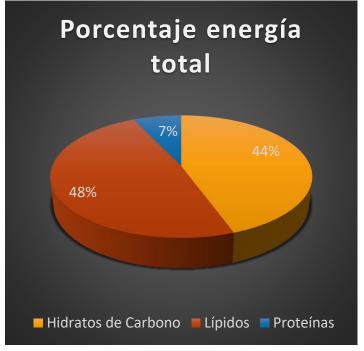
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

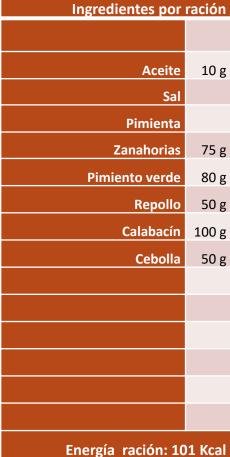
Salteado de verduras

Elaboración del plato: Trocear las verduras en juliana, saltearlas y echar sal y pimienta.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor





Salteado de verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	11,82
MAGNESIO (mg)	25	AZUCARES (g)	6,4
CALCIO (mg)	44	PROTEINAS (g)	2,07
HIERRO (mg)	0,69	GRASAS TOTALES (g)	5,88
FOSFORO (mg)	59	GRASAS SATURADAS (g)	0,864
POTASIO (mg)	438	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,711
SODIO (mg)	40	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,021
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

San Jacobo

Elaboración del plato: Se cortan los fiambres a lonchas, se ponen dos lonchas de jamón en medio el queso, se reboza primero en harina luego en huevo y por último en pan rallado. Se fríe en aceite de girasol.

Alérgenos:

Jamón cocido: leche y derivados y soja

Queso: leche y derivados

Gluten

Huevo



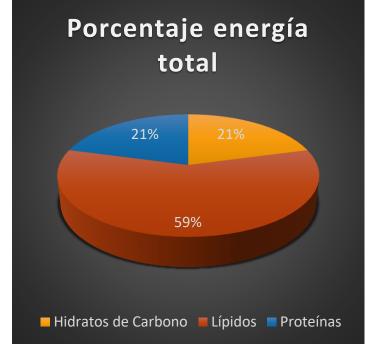








Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Huevina	15 g
Harina	10 g
Pan rallado	15 g
Aceite de girasol	10 g
Queso	30 g
Jamón cocido o fiambre de pavo	60 g
Energía ración: 27	73 Kcal

San Jacobo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: Pardo y rosado
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y crujiente.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,65	
MAGNESIO (mg)	21	AZUCARES (g)	0,8	
CALCIO (mg)	172	PROTEINAS (g)	14,37	
HIERRO (mg)	1,24	GRASAS TOTALES (g)	17,67	
FOSFORO (mg)	199	GRASAS SATURADAS (g)	6,461	
POTASIO (mg)	168	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,183	
SODIO (mg)	707	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,932	
COLESTEROL (mg)	83			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Sándwich mixto

Elaboración del plato: elaborar el sándwich y calentarlo.

Alérgenos:

Pan de molde: gluten, soja, leche, trazas de frutos

secos, huevos, sésamo

Jamón cocido: leche y soja

Queso y mantequilla: leche y derivados





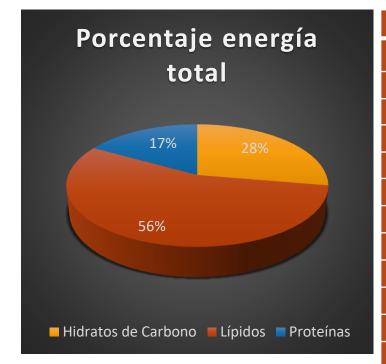








Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración	
Pan de molde	40 g	
Jamón cocido o de pavo	25 g	
Queso de barra	25 g	
Mantequilla	10 g	
Energía ración: 320 Kcal		

Sándwich mixto

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: Pardo y rosado
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	21,53	
MAGNESIO (mg)	22	AZUCARES (g)	1,9	
CALCIO (mg)	149	PROTEINAS (g)	13,52	
HIERRO (mg)	1,92	GRASAS TOTALES (g)	19,86	
FOSFORO (mg)	208	GRASAS SATURADAS (g)	11,431	
POTASIO (mg)	139	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,279	
SODIO (mg)	811	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,811	
COLESTEROL (mg)	62			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Sardinas y boquerones

Elaboración del plato: rebozar el pescado y freír.

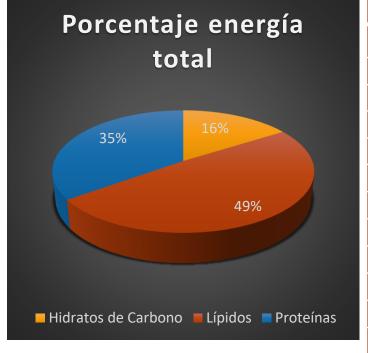
Alérgenos:

Pescado

Gluten



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Sardinas y boquerones

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	9,47	
MAGNESIO (mg)	39	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	78	PROTEINAS (g)	21,34	
HIERRO (mg)	2	GRASAS TOTALES (g)	12,91	
FOSFORO (mg)	213	GRASAS SATURADAS (g)	2,186	
POTASIO (mg)	388	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	4,403	
SODIO (mg)	82	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,311	
COLESTEROL (mg)	59			

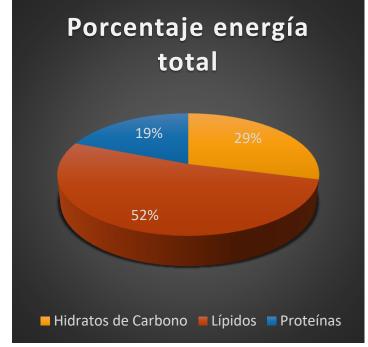
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Secreto de cerdo con patatas fritas

Elaboración del plato: Hacer el secreto de cerdo en la plancha bien caliente con un chorrito de aceite. Cortar las patatas y freírlas en abundante aceite.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



Ingredientes por	ración
Secreto de cerdo	100 g
Patatas	120 g
Aceite	10 g
Energía ración: 46	0 Kcal

Secreto de cerdo con patatas fritas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	5,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	32,65	
MAGNESIO (mg)	25	AZUCARES (g)	0	
CALCIO (mg)	5	PROTEINAS (g)	22,42	
HIERRO (mg)	0,95	GRASAS TOTALES (g)	26,12	
FOSFORO (mg)	226	GRASAS SATURADAS (g)	1,898	
POTASIO (mg)	364	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,296	
SODIO (mg)	49	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,385	
COLESTEROL (mg)	59			

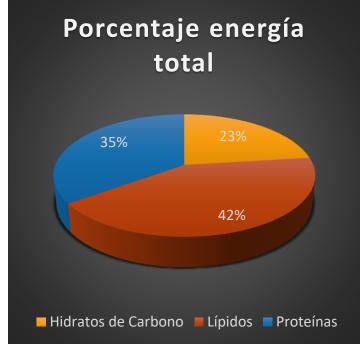
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Secreto de cerdo en adobo al horno con patatas

Elaboración del plato: Adobar el secreto de cerdo con las especias y dejar reposar 3 horas y se pone al horno a 200°C 15′. Cortar las patatas por la mitad añadir pimienta, sal y un chorrito de aceite y hornear.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



Ingredientes por	ración
Secreto de cerdo	100 g
Patatas	120 g
Curry	
Orégano	
Aceite	10 g
Pimienta	
Energía ración: 24	4 Kcal

Secreto de cerdo en adobo al horno con patatas.

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2,7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,63
MAGNESIO (mg)	50	AZUCARES (g)	0
CALCIO (mg)	38	PROTEINAS (g)	21,94
HIERRO (mg)	4,5	GRASAS TOTALES (g)	11,22
FOSFORO (mg)	267	GRASAS SATURADAS (g)	1,927
POTASIO (mg)	817	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,343
SODIO (mg)	60	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,387
COLESTEROL (mg)	59		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Sepia en salsa de cebolla

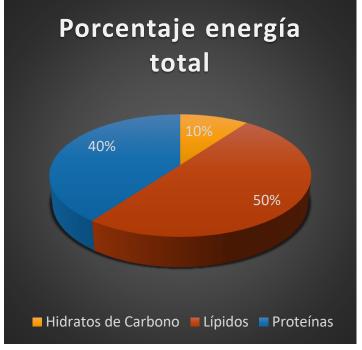
Elaboración del plato: sofreír la cebolla, añadir sal y pimienta, añadir la cerveza y la sepia y dejar hervir.

Alérgenos:

Moluscos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



	Ingredientes por	ración
	Sepia o calamar	120 g
	Cebolla	35 g
	Pimienta	
	Cerveza	10 g
	Aceite	10 g
S		
	Energía ración: 13	8 Kcal

Sepia en salsa de cebolla

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	0,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	3,16	
MAGNESIO (mg)	27	AZUCARES (g)	1	
CALCIO (mg)	80	PROTEINAS (g)	13,66	
HIERRO (mg)	5,04	GRASAS TOTALES (g)	7,46	
FOSFORO (mg)	326	GRASAS SATURADAS (g)	1,054	
POTASIO (mg)	328	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,836	
SODIO (mg)	307	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,073	
COLESTEROL (mg)	92			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Sepia en salsa verde

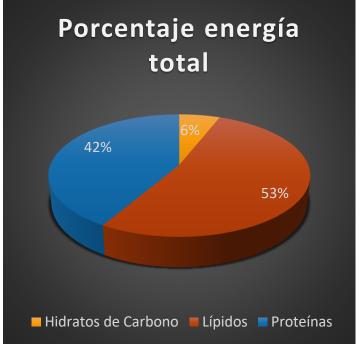
Elaboración del plato: asar la sepia. Hacer una picada de ajo, perejil y aceite y añadir a la sepia.

Alérgenos:

Moluscos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Sepia en salsa verde

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

0,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	2,34
33	AZUCARES (g)	0
104	PROTEINAS (g)	17,61
6,55	GRASAS TOTALES (g)	9,66
420	GRASAS SATURADAS (g)	1,357
396	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,089
398	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,572
119		
	33 104 6,55 420 396 398	AZUCARES (g) PROTEINAS (g) GRASAS TOTALES (g) GRASAS SATURADAS (g) GRASAS POLIINSATURADAS (g) GRASAS MONIINSATURADAS (g)

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Sopa de ajo

Elaboración del plato: sofreír los ajos en aceite y el pan, añadir pimentón, sal y caldo vegetal, dejar hervir y añadir los huevos rompiéndolos mientras cuecen.

Alérgenos:

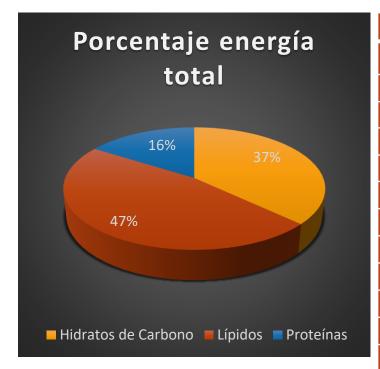
Huevo

Gluten



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Ajo	10 g
Pimentón	
Huevos	55 g
Pan	40 g
Aceite de oliva	10 g
Caldo vegetal	
Sal	
Energía ración: 21	L3 Kcal

Sopa de ajo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: pardo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: líquido.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	1,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	19,36
MAGNESIO (mg)	13	AZUCARES (g)	1,7
CALCIO (mg)	74	PROTEINAS (g)	9,02
HIERRO (mg)	2,06	GRASAS TOTALES (g)	11,22
FOSFORO (mg)	125	GRASAS SATURADAS (g)	2,6
POTASIO (mg)	182	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,687
SODIO (mg)	799	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,014
COLESTEROL (mg)	137		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Sopa de fideos

Elaboración del plato: Poner todos los ingredientes a cocer 2 horas, pasado este tiempo echamos los fideos y dejamos cocer hasta que estén.

Alérgenos:

Apio

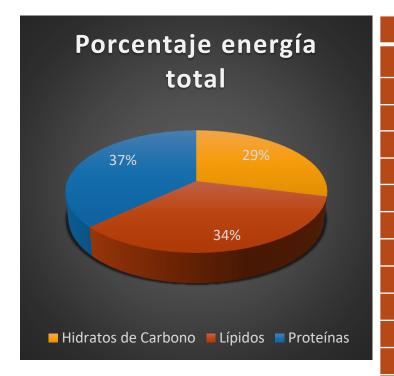
Fideo: gluten y trazas de huevo







Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Apio	25 g
Pollo	100 g
Hueso de jamón	
Tocino	20 g
Repollo	100 g
Fideos	20 g
Energía ración: 24	3 Kcal

Sopa de fideos

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y amarillento
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: líquido y fibroso.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	17,69
MAGNESIO (mg)	46	AZUCARES (g)	3,5
CALCIO (mg)	66	PROTEINAS (g)	23,92
HIERRO (mg)	2,99	GRASAS TOTALES (g)	9,35
FOSFORO (mg)	74	GRASAS SATURADAS (g)	2,297
POTASIO (mg)	288	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	3,588
SODIO (mg)	317	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,734
COLESTEROL (mg)	78		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Sopa de fideos con pelotas

Elaboración del plato: Poner todos los ingredientes a cocer 2 horas, pasado este tiempo echamos las albóndigas y dejamos 30'. Tras ese tiempo añadimos los fideos y dejamos cocer hasta que estén. Para realizar las albóndigas: mezclar todos lo ingredientes y formar las albóndigas.

Alérgenos:

Apio

Pasta: gluten y trazas de huevo

Albóndigas: sulfitos, huevo, leche, gluten; albóndigas sin gluten: leche, soja, piñones, huevo















Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Apio	25 g
Pollo	100 g
Hueso de jamón	
Tocino	20 g
Repollo	100 g
Fideos	20 g
Para las albóndigas:	
Carne picada	100 g
Longaniza picada	50 g
Blanco picado	50 g
Pimienta	
Huevina	15 g
Pan rallado	15 g
Ajos picados	5 g
Perejil	
Energía ración: 26	66 Kcal

Sopa de fideos con pelotas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
2,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	27,41	
28	AZUCARES (g)	2,1	
40	PROTEINAS (g)	20,1	
1,82	GRASAS TOTALES (g)	8,9	
45	GRASAS SATURADAS (g)	2,643	
175	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,188	
380	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	1,667	
48			
	2,5 28 40 1,82 45 175 380	2,5 HIDRATOS DE CARBONO (g) 28 AZUCARES (g) 40 PROTEINAS (g) 1,82 GRASAS TOTALES (g) 45 GRASAS SATURADAS (g) 175 GRASAS POLIINSATURADAS (g) 380 GRASAS MONIINSATURADAS (g)	

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Sopa de sandía con pepino

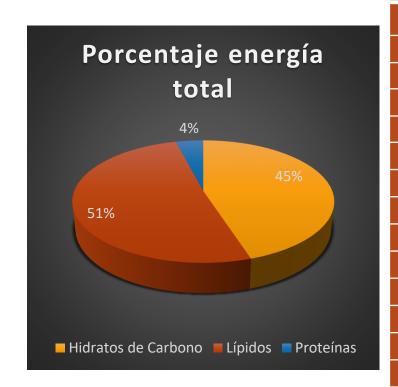
Elaboración del plato: triturar todo excepto la sandía. Echar los ingredientes en una sopera y en medio la sandía.

Alérgenos:

Vinagre: sulfitos



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Cebolla	35 g
Sandía	200 g
Pimientos rojos	25 g
Pepinos	45 g
Aceite de oliva	10 g
Vinagre	
Sal	
Energía ración: 11	.5 Kcal

Sopa de sandía con pepino

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rojizo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: líquido.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	1,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,67
MAGNESIO (mg)	21	AZUCARES (g)	10,1
CALCIO (mg)	21	PROTEINAS (g)	1,39
HIERRO (mg)	0,53	GRASAS TOTALES (g)	6,97
FOSFORO (mg)	31	GRASAS SATURADAS (g)	0,965
POTASIO (mg)	253	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,783
SODIO (mg)	4	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,918
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Sopa de tomate

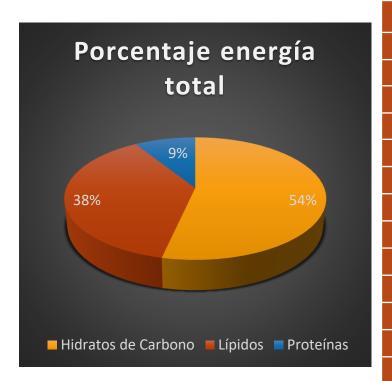
Elaboración del plato: rehogar el tomate en trozos, las cebollas, los ajos, las patatas, el apio atrocitos y pelado se va machacando mientras se rehoga. Pasados 15'se echa el perejil, el tomillo y se cubre de agua, salpimentar y triturar. Cuando esté a t^a ambiente enfriar en la cámara. Mejor hacerlo el día anterior.

Alérgenos:

Apio



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Tomates maduros	200 g
Cebollas	35 g
Ajos	5 g
Patatas	120 g
Apio	25 g
Perejil	
Tomillo	
Laurel	
Azúcar	5 g
Sal	
Pimienta	
Aceite	10 g
Energía ración: 12	25 Kcal

Sopa de tomate

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: rojizo

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

Textura: líquido.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	17,55
MAGNESIO (mg)	30	AZUCARES (g)	6,4
CALCIO (mg)	44	PROTEINAS (g)	3
HIERRO (mg)	2,46	GRASAS TOTALES (g)	5,58
FOSFORO (mg)	62	GRASAS SATURADAS (g)	0,786
POTASIO (mg)	581	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,687
SODIO (mg)	23	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	3,871
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Sopa primavera

Elaboración del plato: sofreír la cebolla y el jamón, añadimos la zanahoria cortada, dejar rehogar unos minutos y seguidamente añadimos agua y echamos las verduras restantes. Dejamos cocer 1 hora a fuego lento, echamos los fideos 5'y retirar.

Alérgenos:

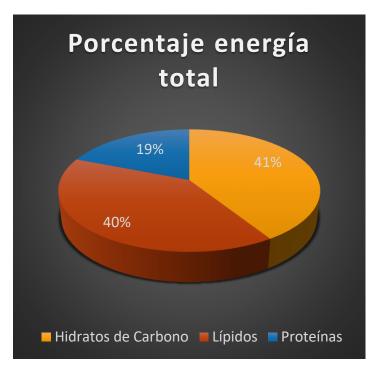
Guisantes: trazas de apio

Pasta: gluten y trazas de huevo



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.

Si a este plato se le añade caldo sabor, contiene los siguientes alérgenos: Gluten, huevo, leche y derivados, soja, apio, pescado, crustáceos, moluscos.



Ingredientes por	ración
Zanahorias	40 g
Cebolla	50 g
Aceite	10 g
Guisantes	60 g
Judías verdes	60 g
Jamón picado	25 g
Fideos	20 g
Sal	
Energía ración: 24	16 Kcal

Sopa primavera

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	5,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	25,62
MAGNESIO (mg)	46	AZUCARES (g)	7,4
CALCIO (mg)	54	PROTEINAS (g)	12,11
HIERRO (mg)	2,4	GRASAS TOTALES (g)	11,28
FOSFORO (mg)	153	GRASAS SATURADAS (g)	2,074
POTASIO (mg)	436	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,477
SODIO (mg)	253	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,163
COLESTEROL (mg)	25		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Taboulé de verduras

Elaboración del plato: para la preparación de la sémola: cocer agua hasta llevar a ebullición y retirar añadir la sémola y dejar reposar. Después añadir mantequilla y dar vueltas para soltar la pasta. Para elaborar las verduritas: se cortan muy menuditas, las mezclamos y con la pasta y aliñamos.

Alérgenos:

Sémola: gluten y trazas de huevo

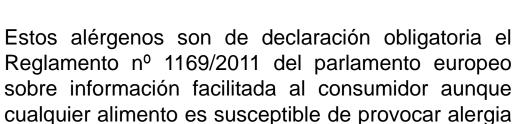
o intolerancia alimentaria.

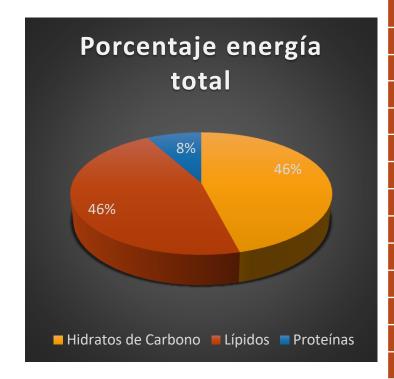
Leche y derivados











Ingredientes por ración Sémola de cous cous 60 g **Aceitunas negras** 15 g Aceite 10 g Limón Pepinos 45 g Mantequilla 10 g Perejil Cebolla morada 45 g Tomate 45 g Sal

Energía ración: 295 Kcal

Taboulé de verduras

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo,
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2,9	HIDRATOS DE CARBONO (g)	33,42
MAGNESIO (mg)	30	AZUCARES (g)	2,4
CALCIO (mg)	28	PROTEINAS (g)	5,97
HIERRO (mg)	0,87	GRASAS TOTALES (g)	15,29
FOSFORO (mg)	79	GRASAS SATURADAS (g)	4,745
POTASIO (mg)	231	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,416
SODIO (mg)	363	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	8,236
COLESTEROL (mg)	14		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Tallarines con atún

Elaboración del plato: Cocer la pasta y mezclar ocn el atún y el tomate frito

Alérgenos:

Pasta: gluten y trazas de huevo

Pescado

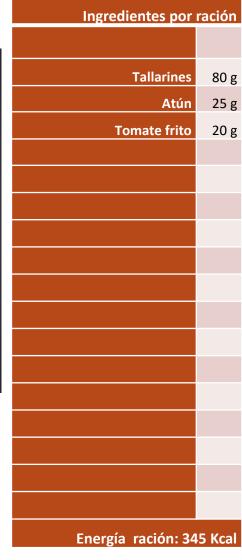






Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Tallarines con atún

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo y rojizo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2,6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	59,27
MAGNESIO (mg)	49	AZUCARES (g)	2,1
CALCIO (mg)	17	PROTEINAS (g)	16,67
HIERRO (mg)	1,15	GRASAS TOTALES (g)	3,77
FOSFORO (mg)	209	GRASAS SATURADAS (g)	0,578
POTASIO (mg)	251	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,146
SODIO (mg)	192	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	0,914
COLESTEROL (mg)	7		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Tallarines con calabacín/verduras

Elaboración del plato: en una olla se hecha agua, Avecrem y cúrcuma, cuando hierva se añade la pasta unos 8 minutos, se corta toda la verdura por orden en tiras muy finas, se saltea en un perol, cuando estén al punto se añade la soja, el azúcar y el vinagre y se deja hervir 5'.

Alérgenos:

Vinagre: sulfitos

Salsa de soja: gluten y soja

Pasta: gluten y trazas de huevo

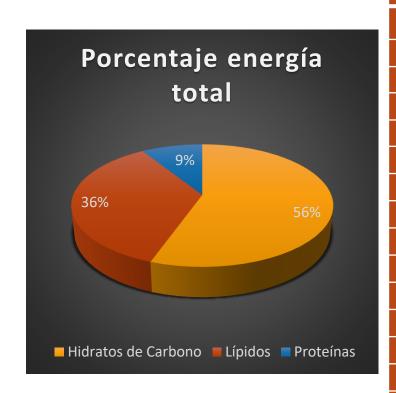








Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Tallarines	80 g
Cebollas	35 g
Calabacines	45 g
Pimientos rojos	20 g
Pimiento verdes	20 g
Zanahorias	30 g
Repollo	50 g
Salsa de soja	10 g
Azúcar	2 g
Vinagre	
Caldo de carne	
Cúrcuma	
Aceite	10 g
Energía ración: 31	.9 Kcal

Tallarines con calabacín

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, rojo, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,8	HIDRATOS DE CARBONO (g)	44,13
MAGNESIO (mg)	40	AZUCARES (g)	6,4
CALCIO (mg)	39	PROTEINAS (g)	7,52
HIERRO (mg)	1,07	GRASAS TOTALES (g)	12,86
FOSFORO (mg)	125	GRASAS SATURADAS (g)	1,95
POTASIO (mg)	356	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	4,406
SODIO (mg)	24	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,803
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Timbal de berenjena

Elaboración del plato: se corta las berenjenas a rodajas, se rebozan con huevo y pan rallado y se fríen, se hace un sofrito de cebolla, tomate frito, el atún y nuez moscada. Se van rellenando capas del sofrito, dos capas en la última se le pone mayonesa con variantes, una aceituna y huevo rallado.

Alérgenos:

Huevo

Gluten











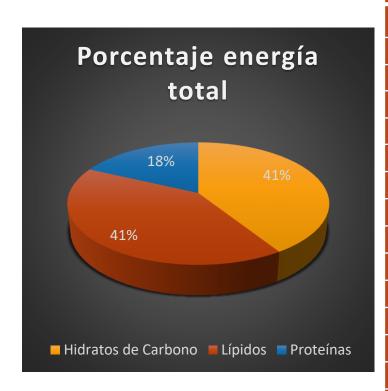


Pescado

Mahonesa: soja y huevo

Variantes: sulfitos

Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	racion	
Huevos duros	25 g	
Berenjenas	200 g	
Pan rallado	15 g	
Atún	25 g	
Cebolla	35 g	
Tomate frito	20 g	
Huevo para rebozar	10 g	
Nuez moscada		
Aceitunas	15 g	
Mayonesa	20 g	
Variantes	25 g	
Energía ración: 128 Kcal		

Timbal de berenjena

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,4	HIDRATOS DE CARBONO (g)	13,12
MAGNESIO (mg)	21	AZUCARES (g)	3,5
CALCIO (mg)	38	PROTEINAS (g)	6,23
HIERRO (mg)	1,04	GRASAS TOTALES (g)	6,05
FOSFORO (mg)	87	GRASAS SATURADAS (g)	1,127
POTASIO (mg)	268	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,092
SODIO (mg)	327	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,047
COLESTEROL (mg)	62		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Tomate gratinado

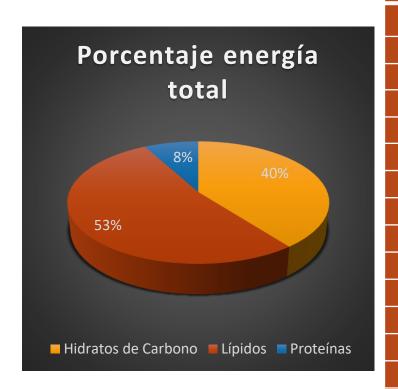
Elaboración del plato: Cortar los tomates a rodajas. Disponerlos en la bandeja del horno y añadir el resto de los ingredientes. Hornear 10′200°C.

Alérgenos:

Gluten



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Tomates	150 g
Pan rallado	15 g
Perejil	
Ajos	5 g
Aceite	10 g
Tomillo	
Pimienta	
Energía ración: 15	2 Kcal

Tomate gratinado

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: rojo, pardo,
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: crujiente.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2,1	HIDRATOS DE CARBONO (g)	15,27
MAGNESIO (mg)	20	AZUCARES (g)	4,1
CALCIO (mg)	43	PROTEINAS (g)	3,03
HIERRO (mg)	1,06	GRASAS TOTALES (g)	9,27
FOSFORO (mg)	57	GRASAS SATURADAS (g)	1,34
POTASIO (mg)	338	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,249
SODIO (mg)	99	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,247
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Tortilla de espinacas con quesitos

Elaboración del plato: Saltear las espinacas, echar los quesitos cortados, el huevo liquido y cuajar la tortilla.

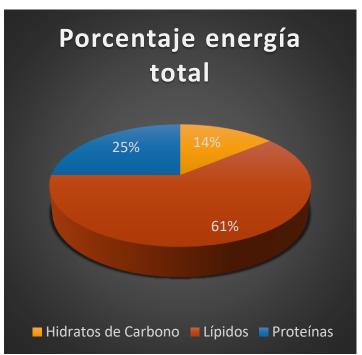
Alérgenos:

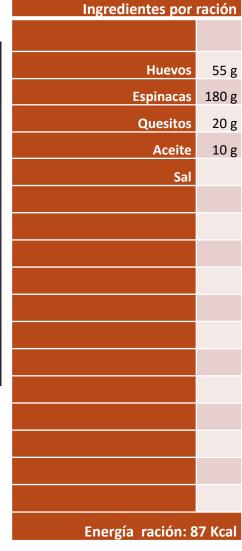
Huevo

Leche y derivados



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Tortilla de espinacas con quesitos

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	1,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	3,21
MAGNESIO (mg)	58	AZUCARES (g)	0,9
CALCIO (mg)	105	PROTEINAS (g)	5,74
HIERRO (mg)	2,26	GRASAS TOTALES (g)	6,18
FOSFORO (mg)	112	GRASAS SATURADAS (g)	1,256
POTASIO (mg)	428	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,797
SODIO (mg)	136	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	3,569
COLESTEROL (mg)	89		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Tortilla de guisantes

Elaboración del plato: Sofreír la cebolla y echar los guisantes, cuando estén blandos, añadir los huevos y cuajar la tortilla.

Alérgenos:

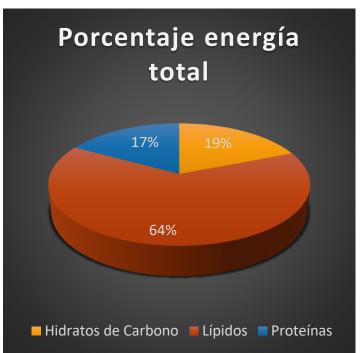
Guisantes: trazas de apio

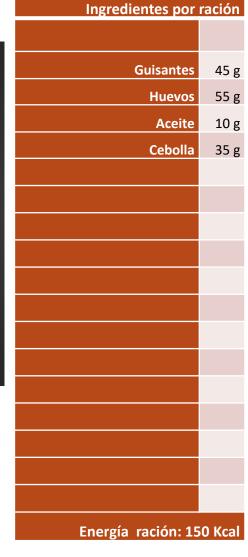
Huevo





Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Tortilla de guisantes

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, verde
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: fibrosa y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	7,03	
MAGNESIO (mg)	17	AZUCARES (g)	3,1	
CALCIO (mg)	33	PROTEINAS (g)	6,72	
HIERRO (mg)	1,24	GRASAS TOTALES (g)	10,82	
FOSFORO (mg)	113	GRASAS SATURADAS (g)	2,16	
POTASIO (mg)	162	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,305	
SODIO (mg)	56	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,491	
COLESTEROL (mg)	160			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Tortilla de patatas

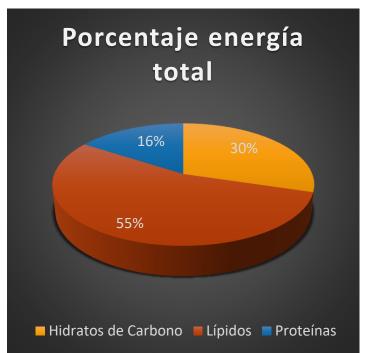
Elaboración del plato: sofreír las patatas con la cebolla, añadir huevo líquido y cuajar la tortilla.

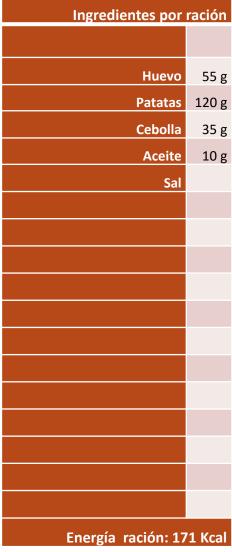
Alérgenos:

Huevo



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Tortilla de patatas

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento,
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	2,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	12,7
MAGNESIO (mg)	26	AZUCARES (g)	1,3
CALCIO (mg)	50	PROTEINAS (g)	7,08
HIERRO (mg)	3,43	GRASAS TOTALES (g)	10,65
FOSFORO (mg)	110	GRASAS SATURADAS (g)	2,135
POTASIO (mg)	423	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,268
SODIO (mg)	62	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	6,408
COLESTEROL (mg)	159		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Tosta de humus con pimiento asado

Elaboración del plato: triturar los ingredientes del humus. Tostar el pan y servirlo con humus y pimiento asado por encima.

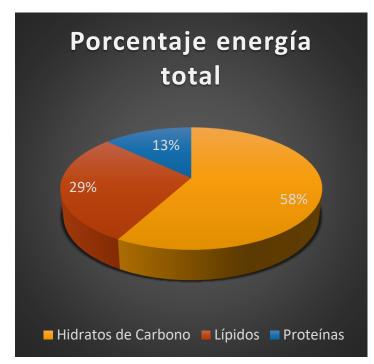
Alérgenos:

Gluten

Garbanzos en conserva: sulfitos



Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Garbanzos	60 g
Ajo	5 g
Pimiento rojo	45 g
Zumo de limón	
Aceite	10 g
Pan tostado	60 g
Energía ración: 40	2 Kcal

Tosta de humus con pimiento asado

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: pardo, rojo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: crujiente y cremoso.

10.6		
10,6	HIDRATOS DE CARBONO (g)	58,75
74	AZUCARES (g)	8,4
139	PROTEINAS (g)	14,06
5,24	GRASAS TOTALES (g)	13,08
246	GRASAS SATURADAS (g)	1,848
570	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,935
355	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	7,103
0		
	74 139 5,24 246 570 355	AZUCARES (g) PROTEINAS (g) GRASAS TOTALES (g) GRASAS SATURADAS (g) GRASAS POLIINSATURADAS (g) GRASAS MONIINSATURADAS (g)

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Tosta de queso fresco a la plancha

Elaboración del plato: tostar las rebanadas de pan, hacer el queso fresco a la plancha y poner en la rebanada de pan, echar pimienta y aceite de oliva.

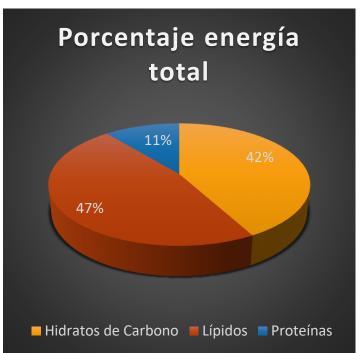
Alérgenos:

Gluten y leche y derivados





Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.





Tosta de queso fresco a la plancha

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: blanquecino, pardo
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: crujiente y tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	1,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	32,62	
MAGNESIO (mg)	21	AZUCARES (g)	2,7	
CALCIO (mg)	144	PROTEINAS (g)	8,77	
HIERRO (mg)	2,58	GRASAS TOTALES (g)	16,53	
FOSFORO (mg)	220	GRASAS SATURADAS (g)	4,222	
POTASIO (mg)	116	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	2,198	
SODIO (mg)	746	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	9,242	
COLESTEROL (mg)	4			

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Verduras crujientes en tempura

Elaboración del plato: cortar las verduras al gusto. Hacer una masa con harina, agua muy fría, vinagre, levadura, sal. Rebozar las verdura y freír en abundante aceite.

Alérgenos:

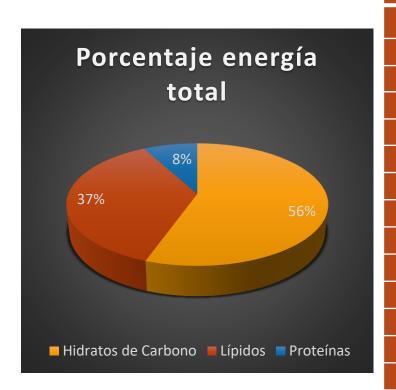
Vinagre: sulfitos

Gluten





Estos alérgenos son de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Berenjena	200 g
Pimiento	80 g
Zanahoria	100 g
Harina	15 g
Agua	
Sal	
Vinagre	
Levadura o bicarbonato	
Aceite	10 g
Energía ración: 15	3 Kcal

Verduras crujientes en tempura

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: crujiente.

VALORACIÓN NUTRICIONAL				
FIBRA (g)	7	HIDRATOS DE CARBONO (g)	22,31	
MAGNESIO (mg)	32	AZUCARES (g)	7	
CALCIO (mg)	38	PROTEINAS (g)	3,2	
HIERRO (mg)	0,79	GRASAS TOTALES (g)	6,73	
FOSFORO (mg)	72	GRASAS SATURADAS (g)	0,96	
POTASIO (mg)	578	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,884	
SODIO (mg)	47	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,544	
COLESTEROL (mg)	0			

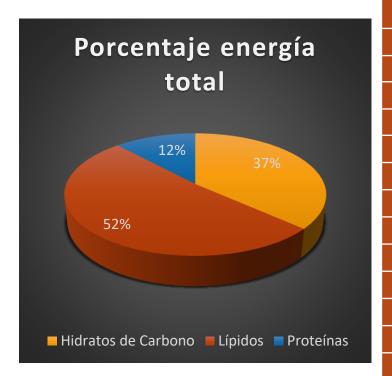
^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Verduras a la plancha

Elaboración del plato: hacer a la plancha y servir aliñadas.

Alérgenos:

No contiene, aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria aunque no estén contemplados como alérgenos de declaración obligatoria según el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europea sobre información facilitada al consumidor



Ingredientes por	ración
Calabacín	100 g
Berenjena	100 g
Champiñón	80 g
Cebolla	35 g
Tomate	60 g
Aceite	10 g
Sal	
Pimienta	
Tomillo	
Francis matiém de	2 1/2-1

Energía ración: 112 Kca

Verduras a la plancha

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: verde, pardo, naranja
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	4,2	HIDRATOS DE CARBONO (g)	11,06
MAGNESIO (mg)	32	AZUCARES (g)	6,2
CALCIO (mg)	27	PROTEINAS (g)	3,64
HIERRO (mg)	0,85	GRASAS TOTALES (g)	7,1
FOSFORO (mg)	102	GRASAS SATURADAS (g)	1,02
POTASIO (mg)	610	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,911
SODIO (mg)	12	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	4,77
COLESTEROL (mg)	0		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Zanahorias Vichy

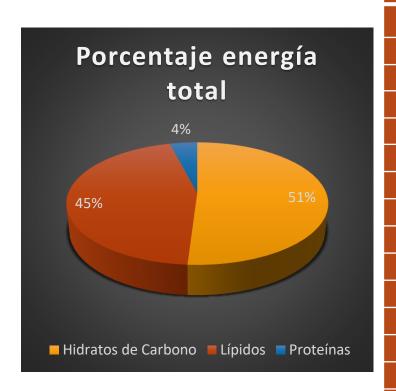
Elaboración del plato: Cortar las zanahorias en vertical, picar el perejil, echar limón, azúcar, mantequilla y agua, tapar y hervir a fuego fuerte para que se evapore el agua.

Alérgenos:

Leche y derivados



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Mantequilla	10 g
Agua	
Azúcar	2 g
Pimienta	
Sal	
Limón	
Perejil	
Zanahorias	200 g
Energía ración: 15	2 Kcal

Zanahorias Vichy

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

Características organolépticas:

Color: naranja

Sabor: propio de los ingredientes que contiene.

Olor: propio de los ingrediente que contiene.

• Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	5,3	HIDRATOS DE CARBONO (g)	19,97
MAGNESIO (mg)	23	AZUCARES (g)	10,8
CALCIO (mg)	65	PROTEINAS (g)	1,83
HIERRO (mg)	0,57	GRASAS TOTALES (g)	8,1
FOSFORO (mg)	68	GRASAS SATURADAS (g)	4,916
POTASIO (mg)	606	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	0,508
SODIO (mg)	185	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	2,01
COLESTEROL (mg)	20		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.

Zarangollo

Elaboración del plato: Freír las cebollas, las patas y a media cocción echamos los calabacines. Todos los ingredientes cortados en rodajas. Cuando estén sofritos añadimos el huevo líquido.

Alérgenos:

Huevo



Este alérgeno es de declaración obligatoria el Reglamento nº 1169/2011 del parlamento europeo sobre información facilitada al consumidor aunque cualquier alimento es susceptible de provocar alergia o intolerancia alimentaria.



Ingredientes por	ración
Patatas	120 g
Cebollas	35 g
Calabacines	180 g
Huevo	45 g
Sal	
Aceite	10 g
Energía ración: 17	'1 Kcal

Zarangollo

CONSERVACIÓN:

Para platos fríos: conservar por debajo de 8ºC hasta el consumo, elaborar con la menor antelación.

Para platos calientes: realizar un tratamiento térmico por encima de 75°C y mantener por encima de 65°C hasta el consumo.

CONSUMO:

Consumo inmediato.

- Color: amarillento, pardo,
- Sabor: propio de los ingredientes que contiene.
- Olor: propio de los ingrediente que contiene.
- Textura: tierno.

VALORACIÓN NUTRICIONAL			
FIBRA (g)	3,5	HIDRATOS DE CARBONO (g)	15,48
MAGNESIO (mg)	44	AZUCARES (g)	4,1
CALCIO (mg)	62	PROTEINAS (g)	7,25
HIERRO (mg)	3,53	GRASAS TOTALES (g)	9,75
FOSFORO (mg)	135	GRASAS SATURADAS (g)	1,906
POTASIO (mg)	690	GRASAS POLIINSATURADAS (g)	1,21
SODIO (mg)	58	GRASAS MONIINSATURADAS (g)	5,793
COLESTEROL (mg)	122		

^{*}La información sobre alérgenos ha sido obtenida de los datos facilitados por los proveedores y puede estar sujeta a cambios, por lo que siempre debe cotejarse con la lectura de etiqueta u otro soporte facilitado por el proveedor.