

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Filete de Lomo Asado al Romero Patata Panadera Fruta y Pan	2 Arroz a Banda Salmón al Eneldo Ensalada Variada Fruta y Pan	3 Potaje de Garbanzos con Espinacas Pollo en Pepitoria Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate Fruta y Pan Integral	4 Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún Merluza con Aceite de Ajo y Perejil Ensalada Variada Fruta y Pan	5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional Tortilla Española Casera Pisto Casero Natillas Caseras y Pan Integral
8  FESTIVO	9 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo Ensalada Variada Fruta y Pan	10 Guisantes Salteados Fideua de Verduras de Temporada Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	11 Sopa de Cocido (Fideos INTEGRALES) Cocido Completo Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan	12  DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA Kcal: 863 Lip: 37.01 Prot: 37.59 HC: 96.22 Arroz Campero Limanda a la Andaluza Ensalada Griega Yogur y Pan Integral
15 Lentejas a la Jardinera Tortilla Francesa de Jamón y Queso Fundido Ensalada Variada Fruta y Pan Integral	16  PLATO ECO Kcal: 537 Lip: 21.46 Prot: 18.28 HC: 69.50 Arroz Tres Delicias Merluza a la Gallega Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca Fruta y Pan	17  SIN PROTEÍNA ANIMAL Kcal: 654 Lip: 18.55 Prot: 22.28 HC: 103.95 Brócoli Salteado con Zanahoria Pollo en Salsa de Curry Cous Cous Fruta y Pan Integral	18 Kcal: 795 Lip: 27.44 Prot: 40.66 HC: 98.86 Lasaña Boloñesa Casera con Crujiente de Queso Lomitos de Caballa en Aceite Ensalada Variada Fruta y Pan	19 Kcal: 779 Lip: 29.83 Prot: 31.31 HC: 101.54 Sopa de Fideos INTEGRAL Nuggets de Pavo y Flamenquines Patatas Fritas Crujientes Dulces Navideños y Pan
Kcal: 701 Lip: 28.46 Prot: 33.38 HC: 80.62	Kcal: 581 Lip: 18.49 Prot: 27.85 HC: 79.15	Kcal: 635 Lip: 20.75 Prot: 32.69 HC: 66.79	Kcal: 758 Lip: 27.12 Prot: 48.27 HC: 79.57	Kcal: 716 Lip: 31.68 Prot: 20.63 HC: 86.00



mediterránea

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La alimentación integrativa considera la salud desde un punto de vista global de diversos factores incluyendo la alimentación, el estilo de vida, las emociones, el entorno y las relaciones sociales. Buscando nutrir cuerpo y mente para promover un bienestar global.



¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!

PREPÁRATE PARA

2ª EDICIÓN "PEQUEÑOS CHEFS"



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN



SI HAS COMIDO...

PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....
VERDURA + CARNE.....
VERDURA + PESCADO.....
VERDURA + HUEVO.....
FRUTAS / LÁCTEO.....

...DEBERÍAS CENAR

VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO

Lunes

- 1
- Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Filete de Lomo Asado al Romero
Patata Panadera
Fruta y Pan

Martes

- 2
- Arroz a Banda
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Miércoles

- 3
- Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pollo en Pepitoria
Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate
Fruta y Pan

Jueves

- 4
- Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5
- Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas Caseras y Pan

8



- 9
- Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 10
- Guisantes Salteados
Fideua de Verduras de Temporada
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 11
- Sopa de Cocido (Fideos INTEGRALES)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 12
- Arroz Campero
Limanda a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan

- 15
- Lentejas a la Jardinera
Tortilla Francesa de Jamón y Queso
Fundido
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16
- Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega

Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

- 17
- Brócoli Salteado con Zanahoria
Pollo en Salsa

Cous Cous
Fruta y Pan

- 18
- Lasaña Boloñesa Casera con Crujiente de Queso
Lomitos de Caballa en Aceite

Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 19
- Sopa de Fideos INTEGRAL
Nuggets de Pavo y Flamenquines

Patatas Fritas Crujientes
Natillas de Chocolate y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

PAN SIN SÉSAMO. LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

- 1
- Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Filete de Lomo Asado al Romero
Patata Panadera
Fruta y Pan

8



- 15
- Lentejas a la Jardinera
Tortilla Francesa de Jamón y Queso
Fundido
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Martes

- 2
- Arroz a Banda
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 9
- Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16
- Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega

Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

Miércoles

- 3
- Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pollo en Pepitoria
Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate
Fruta y Pan Integral

- 10
- Guisantes Salteados
Fideua de Verduras de Temporada
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 17
- Brócoli Salteado con Zanahoria
Pollo en Salsa

Cous Cous
Fruta y Pan Integral

Jueves

- 4
- Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 11
- Sopa de Cocido (Fideos INTEGRALES)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 18
- Lasaña Boloñesa Casera con Crujiente de Queso
Lomitos de Caballa en Aceite

Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5
- Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas Caseras y Pan Integral

- 12
- Arroz Campero
Limanda a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

- 19
- Sopa de Fideos INTEGRAL
Nuggets de Pavo y Flamenquines

Patatas Fritas Crujientes
Natillas de Chocolate y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA
LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ DICIEMBRE 2025 PICO DE LA MIEL

Sin Leche de Cabra, Vaca ni Oveja - - CEIP Pico de la Miel

Lunes

- 1 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Filete de Lomo Asado al Romero
Patata Panadera
Fruta y Pan

8



- 15 Lentejas a la Jardinera
Tortilla Francesa de York
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Martes

- 2 Arroz a Banda
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 9 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16 Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pollo en Pepitoria
Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate
Fruta y Pan Integral

- 10 Guisantes Salteados
Fideua de Verduras de Temporada
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 17 Brócoli Salteado con Zanahoria
Pollo en Salsa de Curry
Cous Cous
Fruta y Pan Integral

Jueves

- 4 Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 11 Sopa de Cocido (Fideos INTEGRALES)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 18 Macarrones a la Boloñesa
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Yogur de Soja y Pan Integral

- 12 Arroz Campero
Limanda a la Andaluza
Ensalada Griega Sin Queso
Yogur de Soja y Pan Integral

- 19 Sopa de Fideos INTEGRAL
Nuggets de Pavo y Flamenquines
Patatas Fritas Crujientes
Yogur de Soja y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ DICIEMBRE 2025 PICO DE LA MIEL

Sin Lactosa - - CEIP Pico de la Miel

Lunes

- 1 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Filete de Lomo Asado al Romero
Patata Panadera
Fruta y Pan

8



FESTIVO

- 15 Lentejas a la Jardinera
Tortilla Francesa de York
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Martes

- 2 Arroz a Banda
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 9 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16 Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pollo en Pepitoria
Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate
Fruta y Pan Integral

- 10 Guisantes Salteados
Fideua de Verduras de Temporada
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 17 Brócoli Salteado con Zanahoria
Pollo en Salsa de Curry
Cous Cous
Fruta y Pan Integral

Jueves

- 4 Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 11 Sopa de Cocido (Fideos INTEGRALES)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 18 Macarrones a la Boloñesa
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Yogur de Soja y Pan Integral

- 12 Arroz Campero
Limanda a la Andaluza
Ensalada Griega Sin Queso
Yogur de Soja y Pan Integral

- 19 Sopa de Fideos INTEGRAL
Nuggets de Pavo y Flamenquines
Patatas Fritas Crujientes
Yogur de Soja y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ DICIEMBRE 2025 PICO DE LA MIEL

Sin Pescado - - - CEIP Pico de la Miel

Lunes

- 1 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Filete de Lomo Asado al Romero
Patata Panadera
Fruta y Pan

8



FESTIVO

- 15 Lentejas a la Jardinera
Tortilla Francesa de Jamón y Queso Fundido
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Martes

- 2 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa Casera
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 9 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16 Arroz Tres Delicias
Cinta de Lomo a la Plancha
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pollo en Pepitoria
Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate
Fruta y Pan Integral

- 10 Guisantes Salteados
Fideua de Verduras de Temporada
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 17 Brócoli Salteado con Zanahoria
Pollo en Salsa de Curry
Cous Cous
Fruta y Pan Integral

Jueves

- 4 Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero
Ragout de Ternera Asada
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 11 Sopa de Cocido (Fideos INTEGRALES)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 18 Lasaña Boloñesa Casera con Crujiente de Queso
Tortilla Francesa Casera
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas Caseras y Pan Integral

- 12 Arroz Campero
Filete de Pollo
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

- 19 Sopa de Fideos INTEGRAL
Nuggets de Pavo y Flamenquines
Patatas Fritas Crujientes
Dulces Navideños y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ DICIEMBRE 2025 PICO DE LA MIEL

Sin Huevo ni PLV - - CEIP Pico de la Miel

Lunes

- 1 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Filete de Lomo Asado al Romero
Patata Panadera
Fruta y Pan

8



FESTIVO

- 15 Lentejas a la Jardinera
Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Martes

- 2 Arroz a Banda
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 9 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Pavo al Horno
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16 Arroz Tres Delicias (sin Huevo)
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pollo en Salsa
Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate
Fruta y Pan Integral

- 10 Guisantes Salteados
Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 17 Brócoli Salteado con Zanahoria
Pollo en Salsa de Curry
Cous Cous
Fruta y Pan Integral

Jueves

- 4 Pasta S/Gluten S/Huevo con Boloñesa de Atún
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 11 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)
Cocido Completo
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 18 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa
Lomitos de Caballa en Aceite
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional
Ragout de Pavo
Pisto Casero
Yogur de Soja y Pan Integral

- 12 Arroz Campero
Limanda a la Andaluza
Ensalada Griega Sin Queso
Yogur de Soja y Pan Integral

- 19 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo
Nuggets de Pavo y Flamenquines
Patatas Fritas Crujientes
Yogur de Soja y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ DICIEMBRE 2025 PICO DE LA MIEL

Sin Huevo, Frutos Secos, Berenjena ni Pescado Blanco - - CEIP Pico de la

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Filete de Lomo Asado al Romero Patata Panadera Fruta y Pan	2 Arroz a Banda Salmón al Eneldo Ensalada Variada Fruta y Pan	3 Potaje de Garbanzos con Espinacas Pollo en Salsa Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate Fruta y Pan	4 Pasta S/Gluten S/Huevo con Boloñesa de Atún Ragout de Ternera Asada Ensalada Variada Fruta y Pan	5 Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional Ragout de Pavo Pisto Casero Natillas Caseras y Pan
8  FESTIVO	9 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA Pavo al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	10 Guisantes Salteados Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras Ensalada Variada Fruta y Pan	11 Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo) Cocido Completo Repollo con Ajo Rehogado Fruta y Pan	12 Arroz Campero Filete de Pollo Ensalada Griega Yogur y Pan
15 Lentejas a la Jardinera Pavo al Horno Ensalada Variada Fruta y Pan	16 Arroz Tres Delicias (sin Huevo) Cinta de Lomo a la Plancha Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca Fruta y Pan	17 Brócoli Salteado con Zanahoria Pollo en Salsa Cous Cous Fruta y Pan	18 Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa con Queso Lomitos de Caballa en Aceite Ensalada Variada Fruta y Pan	19 Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo Nuggets de Pavo y Flamenquines Patatas Fritas Crujientes Natillas de Chocolate y Pan

mediterránea

MENÚ DICIEMBRE 2025 PICO DE LA MIEL

Sin Alubias, Garbanzos ni Lentejas - - CEIP Pico de la Miel

Lunes

- 1 Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Filete de Lomo Asado al Romero
Patata Panadera
Fruta y Pan

8



- 15 Crema de Calabacín
Tortilla Francesa de Jamón y Queso Fundido
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

Martes

- 2 Arroz a Banda
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 9 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo

Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 16 Arroz Tres Delicias
Merluza a la Gallega

Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

Miércoles

- 3 Patatas Estofadas con Verduras
Pollo en Pepitoria
Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate
Fruta y Pan Integral

- 10 Guisantes Salteados
Fideua de Verduras de Temporada

Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 17 Brócoli Salteado con Zanahoria
Pollo en Salsa de Curry

Cous Cous
Fruta y Pan Integral

Jueves

- 4 Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 11 Sopa Juliana de Verduras
Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria
Cocidos
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 18 Lasaña Boloñesa Casera con Crujiente de Queso
Lomitos de Caballa en Aceite

Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5 Crema de Calabaza
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas Caseras y Pan Integral

- 12 Arroz Campero
Limanda a la Andaluza

Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

- 19 Sopa de Fideos INTEGRAL
Nuggets de Pavo y Flamenquines

Patatas Fritas Crujientes
Dulces Navideños y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

MENÚ DICIEMBRE 2025 PICO DE LA MIEL

Sin Legumbres (si Garbanzos), Frutos Secos, Rosáceas ni Marisco - - CEIP

Lunes

- 1 Coliflor con Tomate Casero
Filete de Lomo Asado al Romero
Patata Panadera
Fruta

8



FESTIVO

- 15 Lentejas a la Jardinera
Tortilla Francesa de Jamón y Queso
Fundido
Ensalada Variada
Fruta

Martes

- 2 Arroz con Verduras
Tortilla Francesa Casera
Ensalada Variada
Fruta

- 9 Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo
Ensalada Variada
Fruta

- 16 Arroz Tres Delicias
Cinta de Lomo a la Plancha

Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta

Miércoles

- 3 Potaje de Garbanzos con Espinacas
Pollo en Pepitoria
Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate
Fruta

- 10 Brócoli Salteado
Arroz con Verduras
Ensalada Variada
Fruta

- 17 Brócoli Salteado con Zanahoria
Pollo en Salsa

Quinoa Salteada
Fruta

Jueves

- 4 Arroz Boloñesa de Atún
Ragout de Ternera Asada
Ensalada Variada
Fruta

- 11 Sopa Juliana de Verduras
Cocido (Sin Chorizo)
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta

- 18 Arroz a la Boloñesa
Tortilla Francesa Casera

Ensalada Variada
Fruta

Viernes

- 5 Crema de Calabaza
Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas Caseras

- 12 Arroz Campero
Filete de Pollo
Ensalada Griega
Yogur

- 19 Sopa de Ave y Arroz
Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)

Patatas Fritas Crujientes
Natillas de Chocolate

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Lunes

- 1
- Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero
Tortilla Francesa Casera
Patata Panadera
Fruta y Pan

Martes

- 2
- Arroz a Banda
Salmón al Eneldo
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Miércoles

- 3
- Ensalada de Quinoa, Lechuga, Tomate y Huevo Duro
Potaje de Garbanzos con Espinacas

Fruta y Pan Integral

Jueves

- 4
- Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil
Ensalada Variada
Fruta y Pan

Viernes

- 5
- Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional

Tortilla Española Casera
Pisto Casero
Natillas Caseras y Pan Integral

8



FESTIVO

- 9
- Crema de Zanahoria ECOLÓGICA
Huevos Revueltos
Ensalada Variada
Fruta y Pan

- 10
- Guisantes Salteados
Fideua de Verduras de Temporada
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 11
- Sopa Juliana de Verduras
Cocido Vegetal
Repollo con Ajo Rehogado
Fruta y Pan

- 12
- Arroz Campero
Limanda a la Andaluza
Ensalada Griega
Yogur y Pan Integral

- 15
- Lentejas a la Jardinera
Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido
Ensalada Variada
Fruta y Pan Integral

- 16
- Arroz Tres Delicias (sin Jamón York)
Merluza a la Gallega
Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca
Fruta y Pan

- 17
- Brócoli Salteado con Zanahoria
Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín
Cous Cous
Fruta y Pan Integral

- 18
- Ensalada Mixta con Huevo
Lasaña de Verduras Casera

Fruta y Pan

- 19
- Sopa de Verduras
Croquetas de Bacalao
Patatas Fritas Crujientes
Dulces Navideños y Pan

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Artículo	Codigo	Marca	Codigo	Proveedor	Codigo
Aceite Girasol Alto Oleico 5l_pulisol Aceite Girasol Alto Oleico	8421975072053	Pulisol	2.187	Aceites Carrion, S.a.	PRO00151
Aceite Oliva 0,4º 5l_carrioliva Aceite Oliva	8421975031059	Carrioliva	2.188	Aceites Carrion, S.a.	PRO00151
Ajo Pelado_teppimer Ajo Pelado	P08060805002-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Ajo_teppimer Ajo	P08030802001-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Albahaca 220g_p-7 Albahaca	P13031303028-0179	P-7	179	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Arroz Vaporizado Redondo 5kg_ambra Arroz Vaporizado Redondo	P13001300036-0577	Ambra	577	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Atun Bolsa 1kg_jjj Atun Bolsa	8427754000155	Jjj	716	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Azucar 1kg_sucrebo Azucar	P13051305004-2189	Sucrebo	2.189	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Brocoli_saar Brocoli	P08040803003-1297	Saar	1.297	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Caballa Aceite 1kg_arlequin Caballa Aceite	P14001400007-2594	Arlequin	2.594	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Calabacin Dado_maestro Di Verdura Calabacin Dado	3184035011693	Maestro Di Verdura	2.133	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Calabacin_teppimer Calabacin	P08030802003-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Calabaza Dado_maestro Di Verdura Calabaza Dado	3184035011143	Maestro Di Verdura	2.133	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Calamar Tubo_saylor Calamar Tubo	P07020701060-2847	Saylor	2.847	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Caldo Casero - MAD_COL		Sin Marca	0	Sin Proveedor	
Caldo Pollo 1kg_calnort Caldo Pollo	P13021302003-0181	Calnort	181	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Cebolla Dado_maestro Di Verdura Cebolla Dado	3184035011099	Maestro Di Verdura	2.133	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Cebolla_teppimer Cebolla	P08030802031-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Cerdo Cinta Lomo Filete_jafisa Cerdo Cinta Lomo Filete	P02010200018-2779	Jafisa	2.779	Industrias Carnicas Jafisa, S.a.	PRO01035
Cerdo Espinazo Hueso_jafisa Cerdo Espinazo Hueso	P02010200020-2779	Jafisa	2.779	Industrias Carnicas Jafisa, S.a.	PRO01035
Cerdo Picada_jafisa Cerdo Picada	P02020201014-2779	Jafisa	2.779	Industrias Carnicas Jafisa, S.a.	PRO01035
Cerdo Tocino Salado Iberico_embutidos del Pueblo Cerdo Tocino Salado Iberico	P02010200178-5110	Embutidos del Puebl	5.110	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Chorizo Casero_embutidos del Pueblo Chorizo Casero	P05020501022-5110	Embutidos del Puebl	5.110	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Codillo Jamon_jafisa Codillo Jamon	P05020501020-2779	Jafisa	2.779	Industrias Carnicas Jafisa, S.a.	PRO01035
Coliflor_saar Coliflor	P08040803005-1297	Saar	1.297	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Croqueta Superior Bacalao_audens Croqueta Superior Bacalao	8414208000434	Audens	1.256	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Curry 820g_la Rueda de la Ñora Curry	8437000114833	La Rueda de la Ñora	5.978	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Eneldo 200g_la Rueda de la Ñora Eneldo	8437000114352	La Rueda de la Ñora	5.978	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Espaguetti S/gluten 500g_gallo Espaguetti S/gluten	P13011301058-0058	Gallo	58	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Espinacas Porcion_maestro Di Verdura Espinacas Porcion	3184035012164	Maestro Di Verdura	2.133	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322

Artículo	Codigo	Marca	Codigo	Proveedor	Codigo
Fiambre Sandwich F.s 2ud 7,9kg/cj_campofrio Fiambre Sandwich F.s	8410320115384	Campofrio	187	Campofrio Food Group S.a.	PRO00137
Fideo Fino Integral 450g_gallo Fideo Fino Integral 450g_gallo	P13021301370-0058	Gallo	58	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Fideos S/glu 500g_gallo Fideos S/glu	P13011301194-0058	Gallo	58	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Fideua 5kg_romero Fideua	P13011301005-0177	Romero	177	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Flamenquin_ortola Flamenquin	8436010291265	Ortola	779	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Garbanzo 1kg_maragato Garbanzo	P13001300010-0170	Maragato	170	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Guisante_findus Guisante	8410092153379	Findus	436	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Harina 1kg_tejedor Harina	P13041304001-0404	Tejedor	404	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Harina Fina Maiz 2,5kg_maizena Harina Fina Maiz	P13041304002-0075	Maizena	75	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Huevo Chocolate Huevo Chocolate		Codan	271	Codan, S.a.	PRO00153
Huevo Cocido 70u_eurovo Huevo Cocido	8436559590440	Eurovo	1.013	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Huevo Liquido 6x1l_ovonatur Huevo Liquido 6x1l_ovonatur	8411384575008	Ovonatur	2.845	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Judía Verde Plana_maestro Di Verdura Judía Verde Plana	3184035011679	Maestro Di Verdura	2.133	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Lasaña Placas 360u_gallo Lasaña Placas	P13011301027-0058	Gallo	58	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Laurel Hoja 100g_la Rueda de la Ñora Laurel Hoja	8437000114420	La Rueda de la Ñora	5.978	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Leche Entera 1l_xoia Leche Entera	P11011101001-0752	Xoia	752	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Lechuga Iceberg Corte 24mm 1kg_teppimer Lechuga Iceberg Corte	P08060805016-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Lenteja Verdina 1kg_maragato Lenteja Verdina	P13001300045-0170	Maragato	170	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Limanda Filete 150/200_tasman Limanda Filete	P07020701808-0801	Tasman	801	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Macarrones 5kg_romero Macarrones	P13011301007-0177	Romero	177	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Macarrones Int 500g_gallo Macarrones Integrales	P13011301072-0058	Gallo	58	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Macarrones S/gluten 500g_gallo Macarrones S/gluten	P13011301057-0058	Gallo	58	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Maiz Dulce 3kg_jjj Maiz Dulce	P14011401026-0716	Jjj	716	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Manzana Golden 24_teppimer Manzana Golden	P08010800023-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Menestra Comun_maestro Di Verdura Menestra Comun	3184035011587	Maestro Di Verdura	2.133	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Merluza Filete S/p_congelados 105 Merluza Filete S/p	8435358570318	Congelados 105	1.569	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Natillas 1kg_calnort Natillas	P13071307141-0181	Calnort	181	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Natillas Chocolate X4_danet Natillas Chocolate	8410500010621	Danet	198	Danone, S.a.	PRO00118
Nuez Moscada Molida 820g_p-7 Nuez Moscada Molida	P13031303044-0179	P-7	179	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Nugget Pavo_ortola Nugget Pavo	8436010391442	Ortola	779	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322

Articulo	Codigo	Marca	Codigo	Proveedor	Codigo
Oregano Hoja 120g_la Rueda de la Ñora Oregano Hoja	8437000114765	La Rueda de la Ñora	5.978	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Pan 220g Barra_almor Pan Barra	8429801010032	Almor	4.317	Almor Alimentacion, S.a.	PRO02345
Pan 230g Int C/cereales_ruipan Pan Integral C/cereales	P10011000375-0642	Ruipan	642	Comercial Distribuidora la Montaña, S.a.	PRO00200
Pasta Cuscus 1kg_la Mosquera Pasta Cuscus	P14041404083-3264	La Mosquera	3.264	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Patata Brava_teppimer Patata Brava	P08060805007-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Patata Dado_guzman Patata Dado	P08060805008-0839	Guzman	839	Guzman Gastronomía, S.L.	PRO04408
Patata Nueva_teppimer Patata Nueva	P08030802215-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Patata Panadera_teppimer Patata Panadera	P08060805014-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Pavo Ragut_g.revilla Pavo Ragut	8436555650896	G.revilla	188	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Pechuga Pavo_el Pozo Pechuga Pavo	8410843013945	El Pozo	8	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Pepino_teppimer Pepino	P08030802008-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Perejil Hoja 100g_la Rueda de la Ñora Perejil Hoja	8437000114093	La Rueda de la Ñora	5.978	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Perejil_herbex Perejil	P08030802021-2612	Herbex	2.612	Teppimer, S.L.	PRO00872
Pimenton Dulce 720g_la Rueda de la Ñora Pimenton Dulce	8437000114758	La Rueda de la Ñora	5.978	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Pimiento Rojo Dado_garcimar Pimiento Rojo Dado	8436534676688	Garcimar	1.174	Garcimar, S.L.	PRO01443
Pimiento Verde Dado_maestro Di Verdura Pimiento Verde Dado	3184035011754	Maestro Di Verdura	2.133	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Pollo Carcasa_g.revilla Pollo Carcasa	8436555650056	G.revilla	188	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Pollo Contra Filete 140-160g_g.revilla Pollo Contra Filete	8436555650261	G.revilla	188	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Pollo Contramuslo C/h C/p_g.revilla Pollo Contramuslo C/h C/p	8436555650179	G.revilla	188	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Pollo Europeo 1,7/1,8kg_g.revilla Pollo Europeo	8436555650872	G.revilla	188	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Queso Barra Lonchas_campofrio Queso Loncha	8410320086370	Campofrio	187	Campofrio Food Group S.a.	PRO00137
Queso Fresco 3kg_san Millan Queso Fresco	P11021102013-0185	San Millan	185	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Queso Rallado Hilo_p-7 Queso Rallado	P11021102005-0179	P-7	179	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Quinoa 500g_miau Quinoa	P08030802282-0079	Miau	79	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Repollo_teppimer Repollo	P08030802027-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Romero Hoja 260g_la Rueda de la Ñora Romero Hoja	8437000114598	La Rueda de la Ñora	5.978	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Sal Fina Yodada 1kg_roca Sal Yodada	P13031303058-1926	Roca	1.926	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Salmon Lomo_kloska Salmon Lomo	8436555370791	Kloska	2.021	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Ternera Falda_jafisa Ternera Falda	P01010100077-2779	Jafisa	2.779	Industrias Carnicas Jafisa, S.a.	PRO01035
Ternera Huesos_jafisa	P01010100020-2779	Jafisa	2.779	Industrias Carnicas Jafisa, S.a.	PRO01035

Artículo	Codigo	Marca	Codigo	Proveedor	Codigo
Tenera Huesos					
Tenera Ragut_jafisa Tenera Ragut	P01010100041-2779	Jafisa	2.779	Industrias Carnicas Jafisa, S.a.	PRO01035
Tiburón 5kg_romero Tiburón	P13011301021-0177	Romero	177	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Tomate Ensalada_teppimer Tomate Ensalada	P08030802024-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872
Tomate Frito 3kg_el Baron Tomate Frito	8411169117287	El Baron	5.969	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Tomate Triturado 5kg_alesves Tomate Triturado	P14011401013-0122	Alesves	122	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Vinagre 5l_p-7 Vinagre	P15011501002-0179	P-7	179	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Yogurt Natural X4_danone Yogurt Natural	8410500006082	Danone	362	Danone, S.a.	PRO00118
Yogurt Soja Natural X4_alpro Yogurt Soja Natural	5411188104971	Alpro	568	Danone, S.a.	PRO00118
Zanahoria Dado Eco_saar Zanahoria Dado Eco	P08040803199-1297	Saar	1.297	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Zanahoria Dado_maestro Di Verdura Zanahoria Dado	3184035011075	Maestro Di Verdura	2.133	G.revilla Aves y Alimentacion S.L.	PRO02322
Zanahoria Rallada 3kg_p-7 Zanahoria Rallada	P14011401015-0179	P-7	179	Euricar Europa, S.L.	PRO00624
Zanahoria_teppimer Zanahoria	P08030802018-3100	Teppimer	3.100	Teppimer, S.L.	PRO00872

Arroz a Banda

Primero

Ingredientes	Peso Neto 159,50 g	Peso Bruto 159,50 g
Arroz Vaporizado Redondo	60,00 g	60,00 g
Cebolla Dado	20,00 g	20,00 g
Tomate Triturado	20,00 g	20,00 g
Calamar Tubo	20,00 g	20,00 g
Pimiento Rojo Dado	15,00 g	15,00 g
Pimiento Verde Dado	15,00 g	15,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Pimenton Dulce	2,00 g	2,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Perejil	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Moluscos.

Observaciones

mediterránea

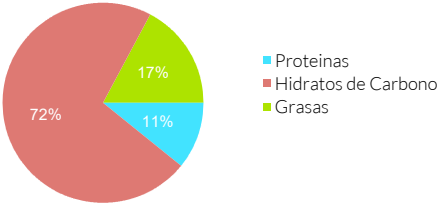
Arroz a Banda

Primero

Elaboración

- Picar y sofreír el ajo y la cebolla.
- Lavar y trocear el resto de las verduras y agregar al sofrito.
- Añadir el arroz y la puta y remover bien, cubrir con agua.
- Añadir las especias, el pimentón y perejil.
- Dejar cocer, vigilar que no se quede muy seco, volver a echar agua si fuese necesario.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	301,41 kcal
Grasas:	6,00 g
de las cuales AGS:	0,59 g
HC:	56,96 g
de los cuales Azúcares:	1,32 g
Proteínas:	8,44 g
Sal:	1,176 g
Colesterol:	44,40 mg

Vitaminas

B1:	0,12 mg
B2:	0,00 mg
B3:	3,82 mg
B5:	0,62 mg
B6:	0,38 mg
B7:	0,00 mg
B9:	25,03 µg
B12:	0,26 µg
C:	50,14 mg
A:	94,53 µg
D:	0,00 µg
E:	5,18 mg

Minerales

Ca:	29,16 mg
Mg:	42,28 mg
P:	137,85 mg
Na:	470,49 mg
K:	417,05 mg
Fe:	1,42 mg
Cu:	0,23 mg
Zn:	1,02 mg
Mn:	0,00 mg
I:	14,87 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Arroz a la Boloñesa

Primero

Ingredientes	Peso Neto 197,00 g	Peso Bruto 197,00 g
Arroz Vaporizado Redondo	60,00 g	60,00 g
Tomate Triturado	50,00 g	50,00 g
Cerdo Picada	30,00 g	30,00 g
Cebolla Dado	30,00 g	30,00 g
Zanahoria Dado	20,00 g	20,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

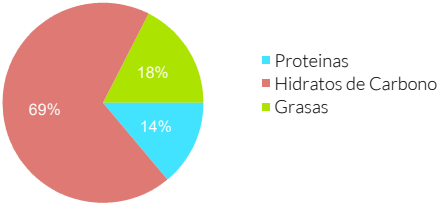
Arroz a la Boloñesa

Primero

Elaboración

- Sofreír el ajo y la cebolla.
- Lavar las verduras, cortar y añadir al sofrito.
- Añadir tomate triturado y carne picada. Reservar.
- Cocer el arroz.
- Añadir la salsa al arroz.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	327,16 kcal
Grasas:	6,57 g
de las cuales AGS:	0,84 g
HC:	57,97 g
de los cuales Azúcares:	2,79 g
Proteínas:	11,67 g
Sal:	1,350 g
Colesterol:	17,40 mg

Vitaminas

B1:	0,42 mg
B2:	0,00 mg
B3:	5,55 mg
B5:	1,14 mg
B6:	0,59 mg
B7:	0,00 mg
B9:	40,91 µg
B12:	0,63 µg
C:	22,43 mg
A:	387,70 µg
D:	0,00 µg
E:	6,19 mg

Minerales

Ca:	44,69 mg
Mg:	53,75 mg
P:	172,52 mg
Na:	539,99 mg
K:	846,59 mg
Fe:	1,96 mg
Cu:	0,25 mg
Zn:	1,72 mg
Mn:	0,00 mg
I:	18,12 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Arroz Boloñesa de Atún

Primero

Ingredientes	Peso Neto 189,00 g	Peso Bruto 189,00 g
Arroz Vaporizado Redondo	60,00 g	60,00 g
Tomate Triturado	50,00 g	50,00 g
Cebolla Dado	30,00 g	30,00 g
Atun Bolsa	20,00 g	20,00 g
Zanahoria Dado	20,00 g	20,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Azucar	2,00 g	2,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Pescado.

Observaciones

mediterránea

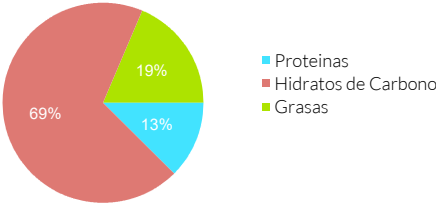
Arroz Boloñesa de Atún

Primero

Elaboración

- Cocer el arroz en agua hirviendo con un chorrito de aceite. Reservar.
- En una sartén elaborar la salsa de tomate con cebolla, ajo, aceite, zanahoria, tomate triturado, sal y una pizca de azúcar.
- Añadir el atún, agregar el tomate y las especias. Rectificar el punto de sal.
- Mezclar el arroz junto con la salsa.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	337,84 kcal
Grasas:	7,15 g
de las cuales AGS:	1,08 g
HC:	59,97 g
de los cuales Azúcares:	4,79 g
Proteínas:	10,87 g
Sal:	1,557 g
Colesterol:	7,96 mg

Vitaminas

B1:	0,20 mg
B2:	0,00 mg
B3:	7,04 mg
B5:	0,68 mg
B6:	0,56 mg
B7:	0,00 mg
B9:	43,31 µg
B12:	1,00 µg
C:	22,43 mg
A:	400,14 µg
D:	4,94 µg
E:	7,44 mg

Minerales

Ca:	47,42 mg
Mg:	54,59 mg
P:	121,53 mg
Na:	623,00 mg
K:	756,63 mg
Fe:	1,67 mg
Cu:	0,24 mg
Zn:	1,46 mg
Mn:	0,00 mg
I:	24,14 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Arroz Campero

Primero

Ingredientes	Peso Neto 148,50 g	Peso Bruto 148,50 g
Arroz Vaporizado Redondo	60,00 g	60,00 g
Cebolla Dado	20,00 g	20,00 g
Pimiento Rojo Dado	15,00 g	15,00 g
Pimiento Verde Dado	15,00 g	15,00 g
Calabacin Dado	15,00 g	15,00 g
Tomate Triturado	15,00 g	15,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Pimenton Dulce	1,00 g	1,00 g
Perejil	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Ninguno.

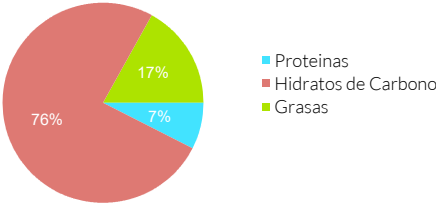
Observaciones

mediterránea

Elaboración

- Picar los ajos y dorarlos en aceite.
- Agregar el resto de las verduras y saltear todo.
- Cocer el arroz y cuando esté preparado escurrir.
- Mezclar el arroz con el sofrito, añadir las especias y saltear.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	287,94 kcal
Grasas:	5,68 g
de las cuales AGS:	0,50 g
HC:	56,92 g
de los cuales Azúcares:	1,91 g
Proteínas:	5,64 g
Sal:	1,076 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,10 mg
B2:	0,00 mg
B3:	2,98 mg
B5:	0,65 mg
B6:	0,36 mg
B7:	0,00 mg
B9:	29,83 µg
B12:	0,00 µg
C:	51,24 mg
A:	70,28 µg
D:	0,00 µg
E:	4,43 mg

Minerales

Ca:	26,01 mg
Mg:	35,78 mg
P:	93,60 mg
Na:	430,26 mg
K:	376,05 mg
Fe:	1,06 mg
Cu:	0,25 mg
Zn:	1,02 mg
Mn:	0,00 mg
I:	14,87 µg
Se:	0,00 µg

Arroz con Verduras

Primero

Ingredientes	Peso Neto 148,50 g	Peso Bruto 148,50 g
Arroz Vaporizado Redondo	60,00 g	60,00 g
Cebolla Dado	20,00 g	20,00 g
Pimiento Rojo Dado	15,00 g	15,00 g
Pimiento Verde Dado	15,00 g	15,00 g
Tomate Triturado	15,00 g	15,00 g
Calabacin Dado	15,00 g	15,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Pimenton Dulce	1,00 g	1,00 g
Perejil	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

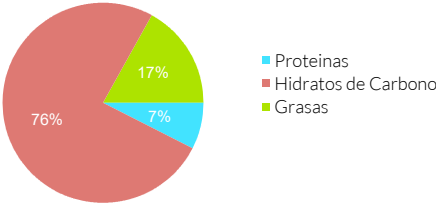
Arroz con Verduras

Primero

Elaboración

- Picar los ajos y dorarlos en aceite.
- Agregar el resto de las verduras y saltear todo.
- Cocer el arroz y cuando esté preparado escurrir.
- Mezclar el arroz con el sofrito, añadir las especias y saltear.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	287,94 kcal
Grasas:	5,68 g
de las cuales AGS:	0,50 g
HC:	56,92 g
de los cuales Azúcares:	1,91 g
Proteínas:	5,64 g
Sal:	1,076 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,10 mg
B2:	0,00 mg
B3:	2,98 mg
B5:	0,65 mg
B6:	0,36 mg
B7:	0,00 mg
B9:	29,83 µg
B12:	0,00 µg
C:	51,24 mg
A:	70,28 µg
D:	0,00 µg
E:	4,43 mg

Minerales

Ca:	26,01 mg
Mg:	35,78 mg
P:	93,60 mg
Na:	430,26 mg
K:	376,05 mg
Fe:	1,06 mg
Cu:	0,25 mg
Zn:	1,02 mg
Mn:	0,00 mg
I:	14,87 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Arroz Tres Delicias (sin Huevo)

Primer

Ingredientes	Peso Neto 101,50 g	Peso Bruto 102,61 g
Arroz Vaporizado Redondo	40,00 g	40,00 g
Fiambre Sandwich F.s	15,00 g	15,00 g
Guisante	15,00 g	15,00 g
Zanahoria Dado	15,00 g	15,00 g
Cebolla	10,00 g	11,11 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Arroz Tres Delicias (sin Huevo)

Primero

Elaboración

Cocer el arroz, los guisantes y la zanahoria. Reservar.

Trocear el jamón. Reservar.

En una sartén mezclar todos los ingredientes y saltear.

Emplatar y Servir.

Valor Nutricional

Energía:	227,93 kcal
Grasas:	6,10 g
de las cuales AGS:	0,74 g
HC:	39,70 g
de los cuales Azúcares:	2,38 g
Proteínas:	5,80 g
Sal:	1,335 g
Colesterol:	0,00 mg

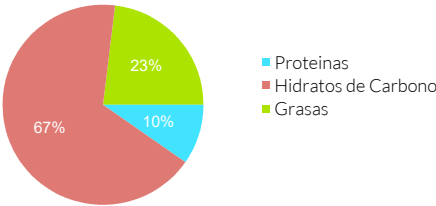
Vitaminas

B1:	0,10 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,96 mg
B5:	0,51 mg
B6:	0,18 mg
B7:	0,00 mg
B9:	17,54 µg
B12:	0,00 µg
C:	6,48 mg
A:	219,40 µg
D:	0,00 µg
E:	3,46 mg

Minerales

Ca:	14,14 mg
Mg:	21,73 mg
P:	65,02 mg
Na:	534,02 mg
K:	152,68 mg
Fe:	0,68 mg
Cu:	0,16 mg
Zn:	0,68 mg
Mn:	0,00 mg
I:	13,57 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Arroz Tres Delicias (sin Jamón York)

Primer

Ingredientes	Peso Neto 106,50 g	Peso Bruto 107,61 g
Arroz Vaporizado Redondo	40,00 g	40,00 g
Huevo Liquido 6x1l_ovonatur	20,00 g	20,00 g
Guisante	15,00 g	15,00 g
Zanahoria Dado	15,00 g	15,00 g
Cebolla	10,00 g	11,11 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Huevo.

Observaciones

mediterránea

Arroz Tres Delicias (sin Jamón York)

Primero

Elaboración

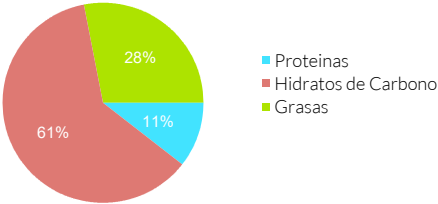
Cocer el arroz, los guisantes y la zanahoria. Reservar.

Hacer un revuelto de huevos y trocear. Reservar.

En una sartén mezclar todos los ingredientes y saltear.

Emplatar y Servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	240,88 kcal
Grasas:	7,77 g
de las cuales AGS:	1,10 g
HC:	38,35 g
de los cuales Azúcares:	2,22 g
Proteínas:	6,64 g
Sal:	1,060 g
Colesterol:	82,00 mg

Vitaminas

B1:	0,12 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,97 mg
B5:	0,87 mg
B6:	0,20 mg
B7:	0,00 mg
B9:	27,78 µg
B12:	0,42 µg
C:	6,48 mg
A:	264,80 µg
D:	0,35 µg
E:	3,78 mg

Minerales

Ca:	25,38 mg
Mg:	24,13 mg
P:	105,02 mg
Na:	424,02 mg
K:	180,68 mg
Fe:	1,12 mg
Cu:	0,18 mg
Zn:	0,98 mg
Mn:	0,00 mg
I:	17,57 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Arroz Tres Delicias

Primero

Ingredientes	Peso Neto 121,50 g	Peso Bruto 122,61 g
Arroz Vaporizado Redondo	40,00 g	40,00 g
Huevo Liquido 6x1l_ovonatur	20,00 g	20,00 g
Fiambre Sandwich F.s	15,00 g	15,00 g
Guisante	15,00 g	15,00 g
Zanahoria Dado	15,00 g	15,00 g
Cebolla	10,00 g	11,11 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Huevo.

Observaciones

mediterránea

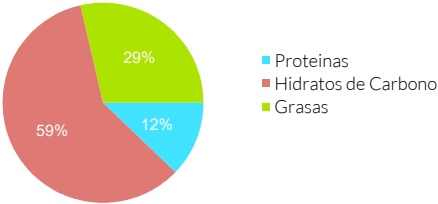
Arroz Tres Delicias

Primero

Elaboración

- Cocer el arroz, los guisantes y la zanahoria. Reservar.
- Trocear el jamón. Reservar.
- Hacer un revuelto de huevos y trocear. Reservar.
- En una sartén mezclar todos los ingredientes y saltear.
- Emplatar y Servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	259,33 kcal
Grasas:	8,52 g
de las cuales AGS:	1,40 g
HC:	39,70 g
de los cuales Azúcares:	2,38 g
Proteínas:	8,22 g
Sal:	1,405 g
Colesterol:	82,00 mg

Vitaminas

B1:	0,12 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,97 mg
B5:	0,87 mg
B6:	0,20 mg
B7:	0,00 mg
B9:	27,78 µg
B12:	0,42 µg
C:	6,48 mg
A:	264,80 µg
D:	0,35 µg
E:	3,78 mg

Minerales

Ca:	25,38 mg
Mg:	24,13 mg
P:	105,02 mg
Na:	562,02 mg
K:	180,68 mg
Fe:	1,12 mg
Cu:	0,18 mg
Zn:	0,98 mg
Mn:	0,00 mg
I:	17,57 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Brócoli Salteado con Zanahoria

Primer

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Brócoli Salteado con Zanahoria

Primero

Elaboración

Cocer la verdura en el horno a vapor hasta que esté tierna.

Reserva en placas de horno.

En una olla o sartén sofreír ajo y cebolla y saltear el brócoli y la zanahoria.

Emplatar y sevrir.

Valor Nutricional

Energía:	85,52 kcal
Grasas:	5,35 g
de las cuales AGS:	0,40 g
HC:	6,70 g
de los cuales Azúcares:	3,07 g
Proteínas:	2,63 g
Sal:	1,032 g
Colesterol:	0,00 mg

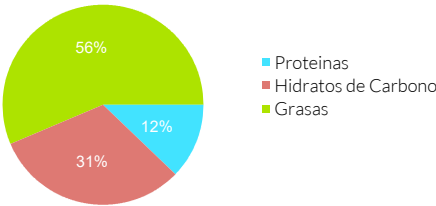
Vitaminas

B1:	0,12 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,66 mg
B5:	0,68 mg
B6:	0,22 mg
B7:	0,00 mg
B9:	85,25 µg
B12:	0,00 µg
C:	71,93 mg
A:	651,06 µg
D:	0,00 µg
E:	4,17 mg

Minerales

Ca:	74,26 mg
Mg:	25,35 mg
P:	57,66 mg
Na:	412,95 mg
K:	397,51 mg
Fe:	1,06 mg
Cu:	0,05 mg
Zn:	0,51 mg
Mn:	0,00 mg
I:	12,61 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Brócoli Salteado

Primer

Ingredientes	Peso Neto 152,00 g	Peso Bruto 228,72 g
Brocoli	120,00 g	196,72 g
Cebolla Dado	25,00 g	25,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Brócoli Salteado

Primero

Elaboración

Cocer la verdura en el horno a vapor hasta que esté tierna.

Reserva en placas de horno.

En una olla o sartén sofreír ajo y cebolla y saltear el brócoli.

Emplatar y sevir.

Valor Nutricional

Energía:	73,51 kcal
Grasas:	5,30 g
de las cuales AGS:	0,39 g
HC:	3,69 g
de los cuales Azúcares:	0,02 g
Proteínas:	2,55 g
Sal:	0,997 g
Colesterol:	0,00 mg

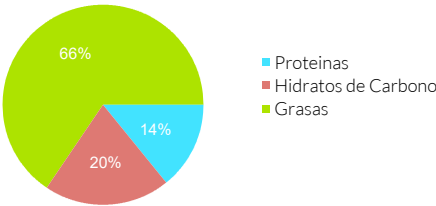
Vitaminas

B1:	0,08 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,51 mg
B5:	0,69 mg
B6:	0,17 mg
B7:	0,00 mg
B9:	85,32 µg
B12:	0,00 µg
C:	82,23 mg
A:	60,51 µg
D:	0,00 µg
E:	4,06 mg

Minerales

Ca:	73,51 mg
Mg:	23,95 mg
P:	58,71 mg
Na:	398,96 mg
K:	315,38 mg
Fe:	1,10 mg
Cu:	0,04 mg
Zn:	0,50 mg
Mn:	0,00 mg
I:	8,40 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Cinta de Lomo a la Plancha

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 106,00 g	Peso Bruto 106,00 g
Cerdo Cinta Lomo Filete	100,00 g	100,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Cinta de Lomo a la Plancha

Segundo

Elaboración

- Calentar aceite en la plancha.
- Cocinar la cinta de lomo y aderezar con sal.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	156,00 kcal
Grasas:	8,40 g
de las cuales AGS:	1,55 g
HC:	0,00 g
de los cuales Azúcares:	0,00 g
Proteínas:	20,00 g
Sal:	1,146 g
Colesterol:	58,00 mg

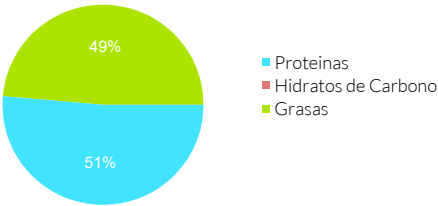
Vitaminas

B1:	0,79 mg
B2:	0,00 mg
B3:	4,10 mg
B5:	1,53 mg
B6:	0,39 mg
B7:	0,00 mg
B9:	3,20 µg
B12:	2,10 µg
C:	0,00 mg
A:	10,00 µg
D:	0,01 µg
E:	3,31 mg

Minerales

Ca:	9,69 mg
Mg:	18,90 mg
P:	170,08 mg
Na:	458,50 mg
K:	300,00 mg
Fe:	1,80 mg
Cu:	0,02 mg
Zn:	1,60 mg
Mn:	0,00 mg
I:	8,60 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Cocido (Sin Chorizo)

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 221,00 g	Peso Bruto 251,11 g
Garbanzo	60,00 g	60,00 g
Patata Nueva	30,00 g	33,33 g
Pollo Europeo	30,00 g	50,00 g
Ternera Falda	25,00 g	26,32 g
Zanahoria	20,00 g	22,47 g
Repollo	10,00 g	12,99 g
Pollo Carcasa	10,00 g	10,00 g
Ternera Huesos	10,00 g	10,00 g
Codillo Jamon	10,00 g	10,00 g
Cerdo Espinazo Hueso	10,00 g	10,00 g
Cerdo Tocino Salado Iberico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

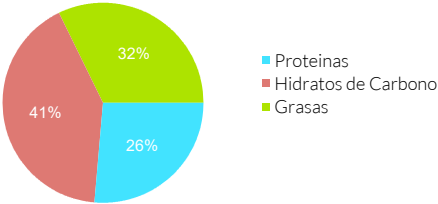
Cocido (Sin Chorizo)

Segundo

Elaboración

- Poner en remojo los garbanzos un día anterior.
- Realizar un sofrito, añadir la verdura a los garbanzos y cocinar.
- A parte, cocer la carne (NO CHORIZO)
- Una vez todas las proteínas estén cocidas. Reservar.
- Realizar el caldo junto a los garbanzos.
- Emplatar cada uno de los ingredientes (SIN CHORIZO).

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	374,47 kcal
Grasas:	13,73 g
de las cuales AGS:	3,84 g
HC:	39,91 g
de los cuales Azúcares:	1,71 g
Proteínas:	25,42 g
Sal:	1,255 g
Colesterol:	27,73 mg

Vitaminas

B1:	0,36 mg
B2:	0,00 mg
B3:	4,73 mg
B5:	1,57 mg
B6:	0,33 mg
B7:	0,00 mg
B9:	130,66 µg
B12:	0,24 µg
C:	12,65 mg
A:	244,23 µg
D:	0,00 µg
E:	2,04 mg

Minerales

Ca:	101,01 mg
Mg:	91,45 mg
P:	292,09 mg
Na:	502,07 mg
K:	788,72 mg
Fe:	5,07 mg
Cu:	0,74 mg
Zn:	1,71 mg
Mn:	0,00 mg
I:	11,16 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Cocido Completo

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 241,00 g	Peso Bruto 271,11 g
Garbanzo	60,00 g	60,00 g
Patata Nueva	30,00 g	33,33 g
Pollo Europeo	30,00 g	50,00 g
Ternera Falda	25,00 g	26,32 g
Zanahoria	20,00 g	22,47 g
Chorizo Casero	20,00 g	20,00 g
Repollo	10,00 g	12,99 g
Cerdo Espinazo Hueso	10,00 g	10,00 g
Codillo Jamon	10,00 g	10,00 g
Ternera Huesos	10,00 g	10,00 g
Pollo Carcasa	10,00 g	10,00 g
Cerdo Tocino Salado Iberico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Soja(T), Sulfitos(T).

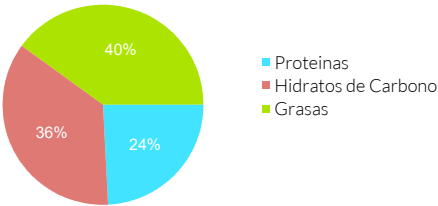
Observaciones

mediterránea

Elaboración

- Poner en remojo los garbanzos un día anterior.
- Realizar un sofrito, añadir la verdura a los garbanzos y cocinar.
- A parte, cocer la carne.
- Una vez todas las proteínas estén cocidas. Reservar.
- Realizar el caldo junto a los garbanzos.
- Emplatar cada uno de los ingredientes.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	447,07 kcal
Grasas:	20,37 g
de las cuales AGS:	6,68 g
HC:	40,81 g
de los cuales Azúcares:	1,74 g
Proteínas:	27,72 g
Sal:	1,561 g
Colesterol:	27,73 mg

Vitaminas

B1:	0,36 mg
B2:	0,00 mg
B3:	4,73 mg
B5:	1,57 mg
B6:	0,33 mg
B7:	0,00 mg
B9:	130,66 µg
B12:	0,24 µg
C:	12,65 mg
A:	244,23 µg
D:	0,00 µg
E:	2,04 mg

Minerales

Ca:	101,01 mg
Mg:	91,45 mg
P:	292,09 mg
Na:	624,47 mg
K:	788,72 mg
Fe:	5,07 mg
Cu:	0,74 mg
Zn:	1,71 mg
Mn:	0,00 mg
I:	11,16 µg
Se:	0,00 µg

Cocido Vegetal

Segundo

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

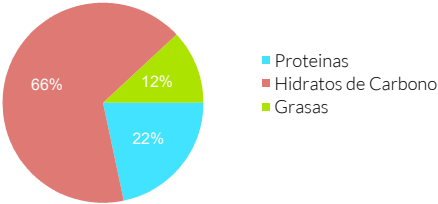
Observaciones

mediterránea

Elaboración

- Poner en remojo los garbanzos un día anterior.
- Realizar un sofrito, añadir la verdura a los garbanzos y cocinar.
- A parte, cocer la carne.
- Una vez todas las proteínas estén cocidas. Reservar.
- Realizar el caldo junto a los garbanzos.
- Emplatar cada uno de los ingredientes.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	251,57 kcal
Grasas:	3,49 g
de las cuales AGS:	0,26 g
HC:	43,53 g
de los cuales Azúcares:	2,75 g
Proteínas:	14,22 g
Sal:	1,047 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,38 mg
B2:	0,00 mg
B3:	2,18 mg
B5:	1,38 mg
B6:	0,29 mg
B7:	0,00 mg
B9:	149,54 µg
B12:	0,00 µg
C:	22,55 mg
A:	252,37 µg
D:	0,00 µg
E:	2,05 mg

Minerales

Ca:	113,38 mg
Mg:	93,67 mg
P:	264,34 mg
Na:	418,80 mg
K:	877,59 mg
Fe:	4,84 mg
Cu:	0,88 mg
Zn:	0,85 mg
Mn:	0,00 mg
I:	11,59 µg
Se:	0,00 µg

Coliflor con Tomate Casero

Primero

Ingredientes	Peso Neto 168,00 g	Peso Bruto 168,00 g
Coliflor	90,00 g	90,00 g
Tomate Triturado	50,00 g	50,00 g
Cebolla Dado	20,00 g	20,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g
Azucar	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Coliflor con Tomate Casero

Primero

Elaboración

- Precalentar el horno.
- Cocer las judías verdes en el horno al vapor hasta que estén tiernas y reservar.
- Sofreír el ajo y la cebolla con aceite, el tomate triturado, sal y una pizca de azúcar para hacer la salsa de tomate.
- Añadir las judías verdes ya cocidas, la salsa de tomate y rehogar todo.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	90,85 kcal
Grasas:	5,39 g
de las cuales AGS:	0,42 g
HC:	7,42 g
de los cuales Azúcares:	4,74 g
Proteínas:	2,77 g
Sal:	1,305 g
Colesterol:	0,00 mg

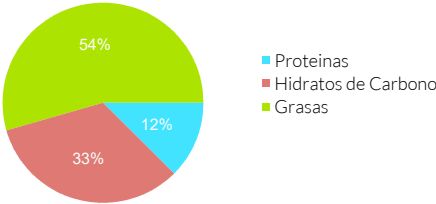
Vitaminas

B1:	0,20 mg
B2:	0,00 mg
B3:	3,61 mg
B5:	0,61 mg
B6:	0,45 mg
B7:	0,00 mg
B9:	105,55 µg
B12:	0,00 µg
C:	65,39 mg
A:	118,50 µg
D:	0,00 µg
E:	6,16 mg

Minerales

Ca:	46,44 mg
Mg:	42,65 mg
P:	98,22 mg
Na:	521,89 mg
K:	898,81 mg
Fe:	1,31 mg
Cu:	0,04 mg
Zn:	0,67 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,94 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Cous Cous

Guarnicion

Ingredientes	Peso Neto 29,00 g	Peso Bruto 29,00 g
Pasta Cuscus	25,00 g	25,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	3,00 g	3,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Gluten, Mostaza(T), Soja(T).

Observaciones

mediterránea

Cous Cous

Guarnición

Elaboración

- Preparar el cous cous calentando la misma cantidad de sémola que de agua.
- Poner el agua a hervir en una olla con un chorrito de aceite y sal, cuando esté hirviendo añadir el cous cous.
- Remover y tapar la olla por unos minutos.

Valor Nutricional

Energía:	113,50 kcal
Grasas:	3,40 g
de las cuales AGS:	0,31 g
HC:	17,25 g
de los cuales Azúcares:	0,63 g
Proteínas:	3,00 g
Sal:	0,971 g
Colesterol:	0,00 mg

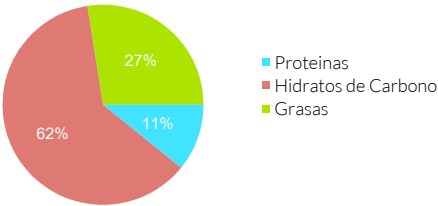
Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	0,00 µg
B12:	0,00 µg
C:	0,00 mg
A:	6,00 µg
D:	0,00 µg
E:	1,98 mg

Minerales

Ca:	0,29 mg
Mg:	2,90 mg
P:	0,08 mg
Na:	388,50 mg
K:	0,00 mg
Fe:	0,00 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Crema de Calabacín

Primer

Ingredientes	Peso Neto 196,00 g	Peso Bruto 223,65 g
Calabacin	100,00 g	117,65 g
Patata Nueva	75,00 g	83,33 g
Cebolla	15,00 g	16,67 g
Aceite Oliva	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Crema de Calabacín

Primero

Elaboración

En una marmita u olla sofreir la cebolla con un poco de aceite.

Añadir la patata y el calabacín lavados y troceados.

Añadir agua, sal y hervir.

Cuando esté cocinado, triturar y pasar por el chino si fuese necesario.

Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	126,03 kcal
Grasas:	5,47 g
de las cuales AGS:	0,77 g
HC:	17,05 g
de los cuales Azúcares:	6,05 g
Proteínas:	2,95 g
Sal:	0,996 g
Colesterol:	0,00 mg

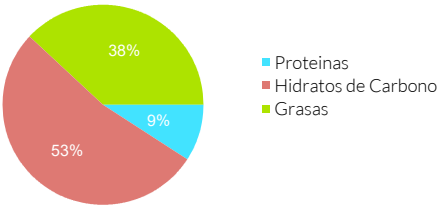
Vitaminas

B1:	0,12 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,52 mg
B5:	0,43 mg
B6:	0,28 mg
B7:	0,00 mg
B9:	56,54 µg
B12:	0,00 µg
C:	30,01 mg
A:	3,40 µg
D:	0,00 µg
E:	0,68 mg

Minerales

Ca:	24,00 mg
Mg:	32,98 mg
P:	64,69 mg
Na:	398,21 mg
K:	601,45 mg
Fe:	0,92 mg
Cu:	0,61 mg
Zn:	0,38 mg
Mn:	0,00 mg
I:	8,70 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Crema de Calabaza

Primerο

Ingredientes	Peso Neto 221,00 g	Peso Bruto 222,67 g
Patata Brava	120,00 g	120,00 g
Calabaza Dado	80,00 g	80,00 g
Cebolla	15,00 g	16,67 g
Aceite Oliva	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Sulfitos.

Observaciones

mediterránea

Crema de Calabaza

Primero

Elaboración

En una marmita u olla sofreir la cebolla con un poco de aceite.

Añadir la patata y la calabaza lavadas y troceadas.

Añadir agua, sal y hervir.

Cuando esté cocinado, triturar y pasar por el chino si fuese necesario.

Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	159,08 kcal
Grasas:	5,41 g
de las cuales AGS:	0,72 g
HC:	24,72 g
de los cuales Azúcares:	4,85 g
Proteínas:	4,20 g
Sal:	1,002 g
Colesterol:	0,00 mg

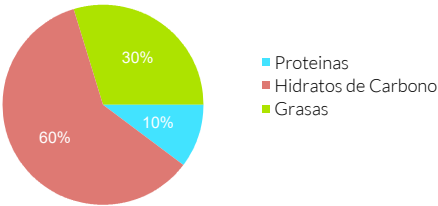
Vitaminas

B1:	0,25 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,86 mg
B5:	0,78 mg
B6:	0,33 mg
B7:	0,00 mg
B9:	30,97 µg
B12:	0,00 µg
C:	33,66 mg
A:	60,00 µg
D:	0,00 µg
E:	1,56 mg

Minerales

Ca:	34,83 mg
Mg:	36,13 mg
P:	79,79 mg
Na:	400,91 mg
K:	809,20 mg
Fe:	1,31 mg
Cu:	0,94 mg
Zn:	0,51 mg
Mn:	0,00 mg
I:	10,80 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Primer

[illegible]

Alérgenos

Sulfitos.

Observaciones

mediterránea

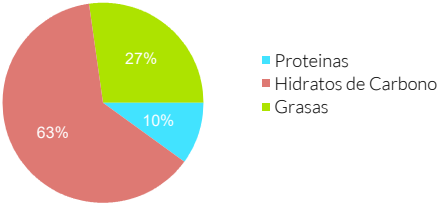
Crema de Zanahoria ECOLÓGICA

Primero

Elaboración

- En una marmita u olla sofreir la cebolla con un poco de aceite.
- Añadir la patata y la zanahoria lavadas y troceadas.
- Añadir agua, sal y hervir.
- Cuando esté cocinado, triturar y pasar por el chino si fuese necesario.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	172,28 kcal
Grasas:	5,26 g
de las cuales AGS:	0,72 g
HC:	27,21 g
de los cuales Azúcares:	3,20 g
Proteínas:	4,39 g
Sal:	1,010 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,16 mg
B2:	0,00 mg
B3:	2,09 mg
B5:	0,57 mg
B6:	0,39 mg
B7:	0,00 mg
B9:	28,07 µg
B12:	0,00 µg
C:	27,86 mg
A:	0,00 µg
D:	0,00 µg
E:	0,73 mg

Minerales

Ca:	13,79 mg
Mg:	34,10 mg
P:	79,59 mg
Na:	403,91 mg
K:	876,20 mg
Fe:	1,22 mg
Cu:	1,18 mg
Zn:	0,43 mg
Mn:	0,00 mg
I:	12,00 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Croquetas de Bacalao

Segundo

[illegible]

Alérgenos

Crustaceo(T), Gluten, Huevo(T), Leche y Derivados,
Moluscos(T), Mostaza(T), Pescado, Soja.

Observaciones

mediterránea

Croquetas de Bacalao

Segundo

Elaboración

- Freír en abundante aceite caliente.
- Quitar el exceso de grasa.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	231,30 kcal
Grasas:	14,77 g
de las cuales AGS:	4,12 g
HC:	20,70 g
de los cuales Azúcares:	2,25 g
Proteínas:	3,42 g
Sal:	0,990 g
Colesterol:	0,00 mg

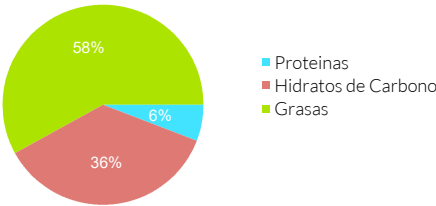
Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	0,00 µg
B12:	0,00 µg
C:	0,00 mg
A:	20,00 µg
D:	0,00 µg
E:	6,60 mg

Minerales

Ca:	0,00 mg
Mg:	0,00 mg
P:	0,00 mg
Na:	396,00 mg
K:	0,00 mg
Fe:	0,00 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Dulces Navideños y Pan

Postre

[illegible]

Alérgenos

Cacahuete(T), Frutos Secos(T), Gluten, Huevo(T), Leche y Derivados, Mostaza(T), Soja.

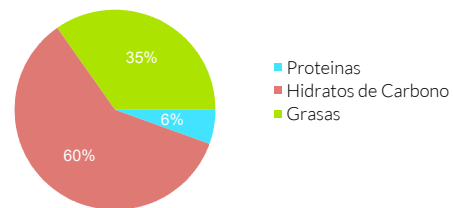
Observaciones

mediterránea

Postre

Elaboración

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	278,70 kcal
Grasas:	10,68 g
de las cuales AGS:	7,02 g
HC:	41,26 g
de los cuales Azúcares:	18,96 g
Proteínas:	3,81 g
Sal:	0,060 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	0,00 µg
B12	0,00 µg
C:	0,00 mg
A:	0,00 µg
D:	0,00 µg
E:	0,00 mg

Minerales

Ca:	0,00 mg
Mg:	0,00 mg
P:	0,00 mg
Na:	24,00 mg
K:	0,00 mg
Fe:	0,00 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,00 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate

Guarnicion

[illegible]

Alérgenos

Sulfitos.

Observaciones

mediterránea

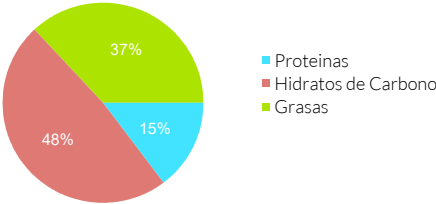
Ensalada de Quinoa, Lechuga y Tomate

Guarnicion

Elaboración

- Lavar y cocer la quinoa.
- Dejar enfriar.
- Lavar y picar el tomate.
- Mezclar todos los igredientes troceados con la quinoa y aliñar.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	112,72 kcal
Grasas:	4,48 g
de las cuales AGS:	0,54 g
HC:	13,24 g
de los cuales Azúcares:	0,78 g
Proteínas:	4,04 g
Sal:	1,017 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,08 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,22 mg
B5:	0,09 mg
B6:	0,09 mg
B7:	0,00 mg
B9:	19,63 µg
B12:	0,00 µg
C:	7,40 mg
A:	23,47 µg
D:	0,00 µg
E:	0,76 mg

Minerales

Ca:	29,12 mg
Mg:	58,30 mg
P:	68,94 mg
Na:	406,83 mg
K:	290,90 mg
Fe:	2,30 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,90 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,98 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Ensalada de Quinoa, Lechuga, Tomate y Huevo Duro

Guarnicion

Ingredientes	Peso Neto 130,00 g	Peso Bruto 131,28 g
Huevo Cocido	60,00 g	60,00 g
Quinoa	25,00 g	25,00 g
Tomate Ensalada	20,00 g	21,28 g
Lechuga Iceberg Corte	20,00 g	20,00 g
Aceite Oliva	3,00 g	3,00 g
Vinagre	1,00 g	1,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Huevo, Sulfitos.

Observaciones

mediterránea

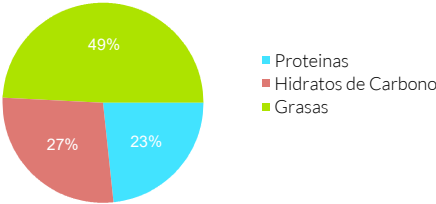
Ensalada de Quinoa, Lechuga, Tomate y Huevo Duro

Guarnicion

Elaboración

- Lavar y cocer la quinoa.
- Dejar enfriar.
- Lavar y picar el tomate y el huevo duro
- Mezclar todos los igredientes troceados con la quinoa y aliñar.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	206,92 kcal
Grasas:	10,60 g
de las cuales AGS:	2,52 g
HC:	13,24 g
de los cuales Azúcares:	0,78 g
Proteínas:	11,30 g
Sal:	1,227 g
Colesterol:	246,00 mg

Vitaminas

B1:	0,14 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,27 mg
B5:	1,15 mg
B6:	0,15 mg
B7:	0,00 mg
B9:	50,35 µg
B12:	1,26 µg
C:	7,40 mg
A:	159,67 µg
D:	1,05 µg
E:	1,72 mg

Minerales

Ca:	62,84 mg
Mg:	65,50 mg
P:	188,94 mg
Na:	490,83 mg
K:	374,90 mg
Fe:	3,62 mg
Cu:	0,05 mg
Zn:	1,80 mg
Mn:	0,00 mg
I:	18,98 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Ensalada Griega Sin Queso

Primer

Ingredientes	Peso Neto 73,50 g	Peso Bruto 83,14 g
Tomate Ensalada	40,00 g	42,55 g
Pepino	20,00 g	25,97 g
Cebolla	10,00 g	11,11 g
Aceite Oliva	3,00 g	3,00 g
Oregano Hoja	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Ensalada Griega Sin Queso

Primero

Elaboración

- Trocear los ingredientes.
- Mezclar y sazonar con aceite y orégano.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	40,99 kcal
Grasas:	3,11 g
de las cuales AGS:	0,42 g
HC:	2,67 g
de los cuales Azúcares:	2,12 g
Proteínas:	0,64 g
Sal:	0,009 g
Colesterol:	0,00 mg

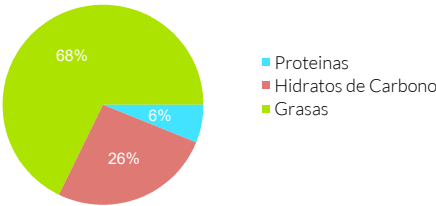
Vitaminas

B1:	0,03 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,85 mg
B5:	0,16 mg
B6:	0,07 mg
B7:	0,00 mg
B9:	14,54 µg
B12:	0,00 µg
C:	11,50 mg
A:	35,65 µg
D:	0,00 µg
E:	0,73 mg

Minerales

Ca:	8,40 mg
Mg:	5,41 mg
P:	16,23 mg
Na:	3,66 mg
K:	129,69 mg
Fe:	0,34 mg
Cu:	0,01 mg
Zn:	0,10 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,75 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Ensalada Griega

Guarnicion

[illegible]

Alérgenos

Leche y Derivados.

Observaciones

mediterránea

Ensalada Griega

Guarnicion

Elaboración

- Trocear los ingredientes.
- Mezclar y sazonar con aceite y orégano.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	59,76 kcal
Grasas:	5,46 g
de las cuales AGS:	2,12 g
HC:	1,74 g
de los cuales Azúcares:	1,27 g
Proteínas:	0,97 g
Sal:	0,005 g
Colesterol:	0,00 mg

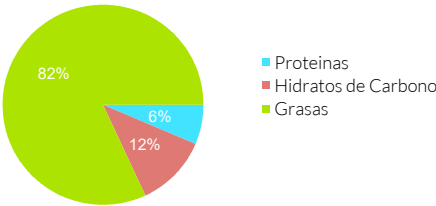
Vitaminas

B1:	0,02 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,43 mg
B5:	0,08 mg
B6:	0,03 mg
B7:	0,00 mg
B9:	7,27 µg
B12:	0,00 µg
C:	5,75 mg
A:	17,83 µg
D:	0,00 µg
E:	0,55 mg

Minerales

Ca:	4,20 mg
Mg:	2,70 mg
P:	8,13 mg
Na:	1,89 mg
K:	64,85 mg
Fe:	0,18 mg
Cu:	0,01 mg
Zn:	0,05 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,38 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Ensalada Mixta con Huevo

Primero

Ingredientes	Peso Neto 218,00 g	Peso Bruto 220,55 g
Lechuga Iceberg Corte	80,00 g	80,00 g
Huevo Cocido	50,00 g	50,00 g
Tomate Ensalada	40,00 g	42,55 g
Maiz Dulce	20,00 g	20,00 g
Zanahoria Rallada	20,00 g	20,00 g
Aceite Oliva	5,00 g	5,00 g
Vinagre	2,00 g	2,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Huevo, Sulfitos.

Observaciones

mediterránea

Ensalada Mixta con Huevo

Primero

Elaboración

- Higienizar y trocear la lechuga y el tomate.
- Trocear y añadir los demás ingredientes.
- Aliñar, emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	163,31 kcal
Grasas:	10,64 g
de las cuales AGS:	2,38 g
HC:	7,47 g
de los cuales Azúcares:	1,82 g
Proteínas:	8,73 g
Sal:	1,312 g
Colesterol:	205,00 mg

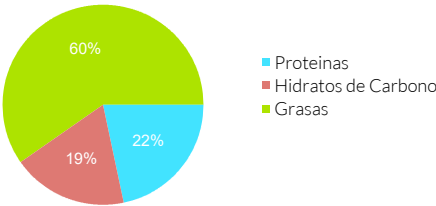
Vitaminas

B1:	0,12 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,31 mg
B5:	1,13 mg
B6:	0,15 mg
B7:	0,00 mg
B9:	63,31 µg
B12:	1,05 µg
C:	19,60 mg
A:	172,04 µg
D:	0,88 µg
E:	2,17 mg

Minerales

Ca:	65,88 mg
Mg:	16,98 mg
P:	134,78 mg
Na:	525,00 mg
K:	357,80 mg
Fe:	2,25 mg
Cu:	0,05 mg
Zn:	0,99 mg
Mn:	0,00 mg
I:	19,15 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Ensalada Variada

Guarnicion

Ingredientes	Peso Neto 84,50 g	Peso Bruto 85,78 g
Lechuga Iceberg Corte	30,00 g	30,00 g
Tomate Ensalada	20,00 g	21,28 g
Zanahoria Rallada	15,00 g	15,00 g
Maiz Dulce	15,00 g	15,00 g
Aceite Oliva	3,00 g	3,00 g
Vinagre	1,00 g	1,00 g
Sal Yodada	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Sulfitos.

Observaciones

mediterránea

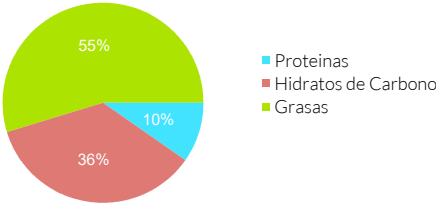
Ensalada Variada

Guarnicion

Elaboración

- Higienizar y trocear la lechuga y la zanahoria.
- Trocear y añadir los demás ingredientes.
- Aliñar, emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	50,94 kcal
Grasas:	3,31 g
de las cuales AGS:	0,43 g
HC:	4,85 g
de los cuales Azúcares:	1,03 g
Proteínas:	1,32 g
Sal:	0,601 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,03 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,57 mg
B5:	0,11 mg
B6:	0,04 mg
B7:	0,00 mg
B9:	15,49 µg
B12:	0,00 µg
C:	8,60 mg
A:	26,37 µg
D:	0,00 µg
E:	0,70 mg

Minerales

Ca:	16,78 mg
Mg:	4,92 mg
P:	14,40 mg
Na:	240,46 mg
K:	119,90 mg
Fe:	0,49 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,10 mg
Mn:	0,00 mg
I:	4,28 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Fideua de Verduras de Temporada

Primero

Ingredientes	Peso Neto 159,50 g	Peso Bruto 159,50 g
Fideua	60,00 g	60,00 g
Cebolla Dado	20,00 g	20,00 g
Calabacin Dado	20,00 g	20,00 g
Tomate Triturado	20,00 g	20,00 g
Pimiento Rojo Dado	15,00 g	15,00 g
Pimiento Verde Dado	15,00 g	15,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Pimenton Dulce	2,00 g	2,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Perejil	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Gluten, Huevo(T), Mostaza(T), Soja(T).

Observaciones

mediterránea

Fideua de Verduras de Temporada

Primero

Elaboración

- Sofreir el ajo, la cebolla y la verdura lavada y cortada.
- Añadir el tomate frito a las verduras y rehogar a fuego lento hasta que estén cocidas.
- Añadir la fideuá, el perejil, la sal y sofreir todo junto un par de minutos.
- Añadir el agua, cocer y dejar reposar.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	297,01 kcal
Grasas:	6,56 g
de las cuales AGS:	0,62 g
HC:	51,34 g
de los cuales Azúcares:	4,12 g
Proteínas:	8,54 g
Sal:	1,119 g
Colesterol:	0,00 mg

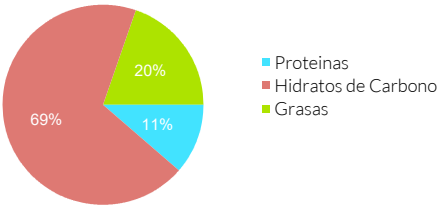
Vitaminas

B1:	0,13 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,42 mg
B5:	0,06 mg
B6:	0,21 mg
B7:	0,00 mg
B9:	44,63 µg
B12:	0,00 µg
C:	54,14 mg
A:	81,33 µg
D:	0,00 µg
E:	4,64 mg

Minerales

Ca:	34,16 mg
Mg:	22,28 mg
P:	39,85 mg
Na:	447,41 mg
K:	373,05 mg
Fe:	1,46 mg
Cu:	0,03 mg
Zn:	0,28 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,47 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Filete de Lomo Asado al Romero

Segundo

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

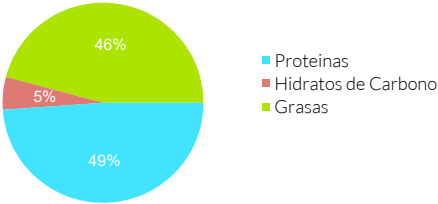
Filete de Lomo Asado al Romero

Segundo

Elaboración

- Precalentar el horno a 200°.
- Aderezar la cinta de lomo con sal y romero.
- Sofreír la cebolla y el ajo.
- Colocar la cinta de lomo en bandejas de horno y añadir el sofrito.
- Hornear.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	167,82 kcal
Grasas:	8,44 g
de las cuales AGS:	1,56 g
HC:	2,15 g
de los cuales Azúcares:	0,02 g
Proteínas:	20,32 g
Sal:	1,148 g
Colesterol:	58,00 mg

Vitaminas

B1:	0,80 mg
B2:	0,00 mg
B3:	4,31 mg
B5:	1,55 mg
B6:	0,42 mg
B7:	0,00 mg
B9:	7,05 µg
B12:	2,10 µg
C:	1,39 mg
A:	10,00 µg
D:	0,01 µg
E:	3,34 mg

Minerales

Ca:	13,83 mg
Mg:	21,15 mg
P:	178,02 mg
Na:	459,29 mg
K:	336,69 mg
Fe:	1,86 mg
Cu:	0,03 mg
Zn:	1,65 mg
Mn:	0,00 mg
I:	9,54 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 121,00 g	Peso Bruto 121,00 g
Pollo Contra Filete	100,00 g	100,00 g
Harina Fina Maiz	10,00 g	10,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	10,00 g	10,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Filete de Pollo Enharinado (Harina de Maíz)

Segundo

Elaboración

Empanar el pollo, pasandolo por la harina.

Sazonar con perejil, ajo y sal.

Freir en abundante aceite caliente.

Quitar el exceso de grasa.

Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	221,50 kcal
Grasas:	11,29 g
de las cuales AGS:	1,04 g
HC:	8,60 g
de los cuales Azúcares:	0,05 g
Proteínas:	21,35 g
Sal:	1,137 g
Colesterol:	71,90 mg

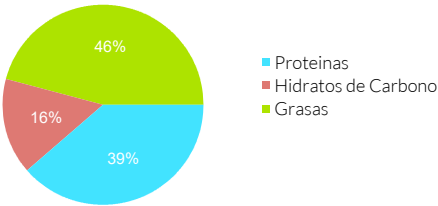
Vitaminas

B1:	0,10 mg
B2:	0,00 mg
B3:	8,70 mg
B5:	0,82 mg
B6:	0,35 mg
B7:	0,00 mg
B9:	4,80 µg
B12:	0,38 µg
C:	1,70 mg
A:	20,34 µg
D:	0,00 µg
E:	6,87 mg

Minerales

Ca:	23,09 mg
Mg:	25,30 mg
P:	196,08 mg
Na:	454,90 mg
K:	255,00 mg
Fe:	1,50 mg
Cu:	0,04 mg
Zn:	1,40 mg
Mn:	0,00 mg
I:	7,80 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Filete de Pollo

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 106,00 g	Peso Bruto 106,00 g
Pollo Contra Filete	100,00 g	100,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Filete de Pollo

Segundo

Elaboración

Precalentar el horno o la plancha.

Sazonar el pollo con sal y aceite.

Cocinar.

Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	141,00 kcal
Grasas:	6,24 g
de las cuales AGS:	0,68 g
HC:	0,00 g
de los cuales Azúcares:	0,00 g
Proteínas:	21,30 g
Sal:	1,136 g
Colesterol:	71,90 mg

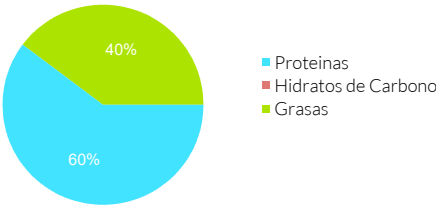
Vitaminas

B1:	0,10 mg
B2:	0,00 mg
B3:	8,70 mg
B5:	0,82 mg
B6:	0,35 mg
B7:	0,00 mg
B9:	4,80 µg
B12:	0,38 µg
C:	1,70 mg
A:	10,34 µg
D:	0,00 µg
E:	3,57 mg

Minerales

Ca:	23,09 mg
Mg:	25,30 mg
P:	196,08 mg
Na:	454,50 mg
K:	255,00 mg
Fe:	1,50 mg
Cu:	0,04 mg
Zn:	1,40 mg
Mn:	0,00 mg
I:	7,80 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Fruta y Pan Integral

Postre

[illegible]

Alérgenos

Gluten, Mostaza(T), Sesamo, Soja(T).

Observaciones

mediterránea

Postre

Valor Nutricional

Energía:	171,84 kcal
Grasas:	3,20 g
de las cuales AGS:	0,40 g
HC:	32,96 g
de los cuales Azúcares:	13,76 g
Proteínas:	5,16 g
Sal:	0,412 g
Colesterol:	0,00 mg

Minerales

B1:	0,05 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,39 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,05 mg
B7:	0,00 mg
B9:	6,94 µg
B12	0,00 µg
C:	14,83 mg
A:	4,78 µg
D:	0,00 µg
E:	0,43 mg

Ca:	6,58 mg
Mg:	6,70 mg
P:	9,57 mg
Na:	164,78 mg
K:	119,60 mg
Fe:	0,67 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,16 mg
Mn:	0,00 mg
I:	13,16 µg
Se:	0,00 µg

Macromolécula	Porcentaje
Proteínas	11%
Hidratos de Carbono	73%
Grasas	16%

mediterránea

Fruta y Pan

Postre

[illegible]

Alérgenos

Gluten, Mostaza(T), Soja(T).

Observaciones

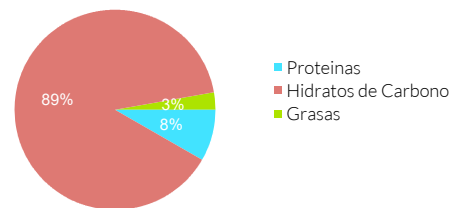
mediterránea

Fruta y Pan

Postre

Elaboración

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	157,04 kcal
Grasas:	0,48 g
de las cuales AGS:	0,12 g
HC:	35,52 g
de los cuales Azúcares:	13,81 g
Proteínas:	3,30 g
Sal:	0,012 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,05 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,39 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,05 mg
B7:	0,00 mg
B9:	6,94 µg
B12	0,00 µg
C:	14,83 mg
A:	4,78 µg
D:	0,00 µg
E:	0,43 mg

Minerales

Ca:	6,58 mg
Mg:	6,70 mg
P:	9,57 mg
Na:	4,78 mg
K:	119,60 mg
Fe:	0,67 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,16 mg
Mn:	0,00 mg
I:	13,16 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

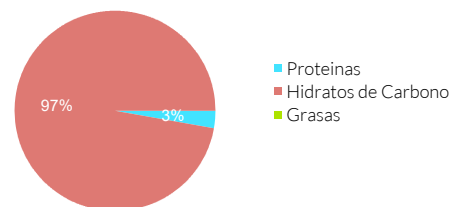
mediterránea

Fruta

Postre

Elaboración

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	49,04 kcal
Grasas:	0,00 g
de las cuales AGS:	0,00 g
HC:	12,56 g
de los cuales Azúcares:	12,56 g
Proteínas:	0,36 g
Sal:	0,012 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,05 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,39 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,05 mg
B7:	0,00 mg
B9:	6,94 µg
B12	0,00 µg
C:	14,83 mg
A:	4,78 µg
D:	0,00 µg
E:	0,43 mg

Minerales

Ca:	6,58 mg
Mg:	6,70 mg
P:	9,57 mg
Na:	4,78 mg
K:	119,60 mg
Fe:	0,67 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,16 mg
Mn:	0,00 mg
I:	13,16 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Guisantes Salteados

Primer

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Guisantes Salteados

Primero

Elaboración

- Cocer los guisantes.
- Sofreir el ajo con aceite.
- Añadir los guisantes y rehogar con el ajo unos minutos.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	129,58 kcal
Grasas:	5,48 g
de las cuales AGS:	0,55 g
HC:	13,68 g
de los cuales Azúcares:	5,41 g
Proteínas:	7,23 g
Sal:	0,977 g
Colesterol:	0,00 mg

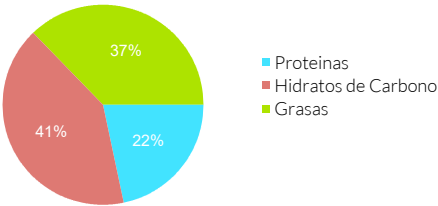
Vitaminas

B1:	0,48 mg
B2:	0,00 mg
B3:	4,33 mg
B5:	0,54 mg
B6:	0,19 mg
B7:	0,00 mg
B9:	84,03 µg
B12:	0,00 µg
C:	38,46 mg
A:	70,00 µg
D:	0,00 µg
E:	3,54 mg

Minerales

Ca:	31,56 mg
Mg:	43,83 mg
P:	151,95 mg
Na:	391,00 mg
K:	362,65 mg
Fe:	2,29 mg
Cu:	0,06 mg
Zn:	0,85 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,47 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo

Segundo



Alérgenos

Huevo.

Observaciones

Calentar aceite en una sartén.

Agregar el calabacín y la cebolla.

Agregar el huevo líquido.

Rectificar el punto de sal.

mediterránea

Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 81,00 g	Peso Bruto 81,00 g
Huevo Liquido 6x1l_ovonatur	60,00 g	60,00 g
Pechuga Pavo	15,00 g	15,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g

Remover hasta que el huevo esté cuajado.

Emplatar y servir.

Huevos Revueltos con Taquitos de Pavo

Segundo

Elaboración

- Calentar aceite en una sartén.
- Verter el huevo líquido.
- Añadir el fiambre de pavo cortado en taquitos y remover.
- Aderezar con sal.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	151,13 kcal
Grasas:	12,41 g
de las cuales AGS:	2,38 g
HC:	0,68 g
de los cuales Azúcares:	0,23 g
Proteínas:	9,21 g
Sal:	1,511 g
Colesterol:	246,00 mg

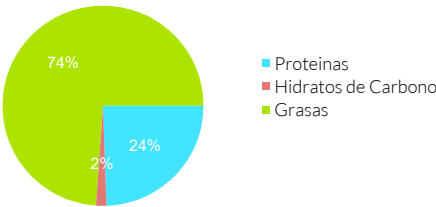
Vitaminas

B1:	0,06 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,05 mg
B5:	1,06 mg
B6:	0,07 mg
B7:	0,00 mg
B9:	30,72 µg
B12:	1,26 µg
C:	0,00 mg
A:	146,20 µg
D:	1,05 µg
E:	4,26 mg

Minerales

Ca:	34,01 mg
Mg:	10,10 mg
P:	120,08 mg
Na:	604,50 mg
K:	84,00 mg
Fe:	1,32 mg
Cu:	0,05 mg
Zn:	0,90 mg
Mn:	0,00 mg
I:	18,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea



Alérgenos

Huevo.

Observaciones

Calentar aceite en una sartén.

Agregar el huevo líquido.

Rectificar el punto de sal.

Remover hasta que el huevo esté cuajado.

Huevos Revueltos

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 66,00 g	Peso Bruto 66,00 g
Huevo Liquido 6x1l_ovonatur	60,00 g	60,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g

Emplatar y servir.

Huevos Revueltos

Segundo

Elaboración

- Calentar un poco de aceite en la sartén.
- Agregar los huevos y remover hasta que queden bien cocinados.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	139,20 kcal
Grasas:	12,26 g
de las cuales AGS:	2,33 g
HC:	0,00 g
de los cuales Azúcares:	0,00 g
Proteínas:	7,26 g
Sal:	1,181 g
Colesterol:	246,00 mg

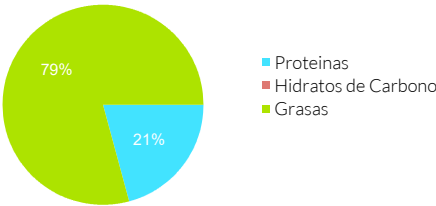
Vitaminas

B1:	0,06 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,05 mg
B5:	1,06 mg
B6:	0,07 mg
B7:	0,00 mg
B9:	30,72 µg
B12:	1,26 µg
C:	0,00 mg
A:	146,20 µg
D:	1,05 µg
E:	4,26 mg

Minerales

Ca:	34,01 mg
Mg:	10,10 mg
P:	120,08 mg
Na:	472,50 mg
K:	84,00 mg
Fe:	1,32 mg
Cu:	0,05 mg
Zn:	0,90 mg
Mn:	0,00 mg
I:	18,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero

Primero

Ingredientes	Peso Neto 228,00 g	Peso Bruto 228,00 g
Judia Verde Plana	150,00 g	150,00 g
Tomate Triturado	50,00 g	50,00 g
Cebolla Dado	20,00 g	20,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g
Azucar	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero

Primero

Elaboración

- Precalentar el horno.
- Cocer las judías verdes en el horno al vapor hasta que estén tiernas y reservar.
- Sofreír el ajo y la cebolla con aceite, el tomate triturado, sal y una pizca de azúcar para hacer la salsa de tomate.
- Añadir las judías verdes ya cocidas, la salsa de tomate y rehogar todo.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	107,65 kcal
Grasas:	5,44 g
de las cuales AGS:	0,44 g
HC:	10,93 g
de los cuales Azúcares:	6,95 g
Proteínas:	3,79 g
Sal:	1,288 g
Colesterol:	0,00 mg

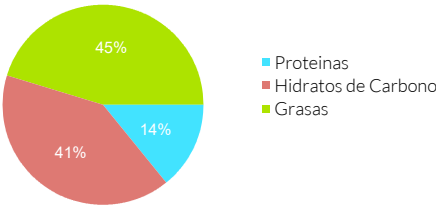
Vitaminas

B1:	0,24 mg
B2:	0,00 mg
B3:	4,36 mg
B5:	1,37 mg
B6:	0,46 mg
B7:	0,00 mg
B9:	135,85 µg
B12:	0,00 µg
C:	44,39 mg
A:	160,50 µg
D:	0,00 µg
E:	6,37 mg

Minerales

Ca:	112,44 mg
Mg:	71,15 mg
P:	112,02 mg
Na:	515,29 mg
K:	976,21 mg
Fe:	2,36 mg
Cu:	0,12 mg
Zn:	0,74 mg
Mn:	0,00 mg
I:	12,94 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Lasaña Boloñesa Casera con Crujiente de Queso

Primero Segundo

Ingredientes	Peso Neto 249,50 g	Peso Bruto 249,50 g
Cerdo Picada	50,00 g	50,00 g
Tomate Triturado	50,00 g	50,00 g
Leche Entera	40,00 g	40,00 g
Lasaña Placas	30,00 g	30,00 g
Tomate Frito	20,00 g	20,00 g
Cebolla Dado	17,00 g	17,00 g
Zanahoria Dado	17,00 g	17,00 g
Harina	10,00 g	10,00 g
Queso Rallado	7,00 g	7,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Nuez Moscada Molida	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Gluten, Huevo(T), Leche y Derivados, Mostaza(T), Soja(T).

Observaciones

mediterránea

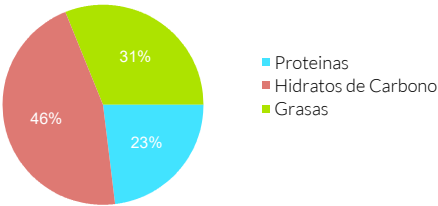
Lasaña Boloñesa Casera con Crujiente de Queso

Primero Segundo

Elaboración

- Cocer las placas de lasaña y reservar.
- Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla picada y el aceite.
- Añadir al sofrito la carne picada, especias, el tomate frito, la verdura, cocinar y reservar.
- Hacer la salsa bechamel, para ello, calentar la mantequilla, la harina y especias.
- Añadir poco a poco la leche entera removiendo para que no se formen grumos y reservar.
- Montar en una bandeja de horno la lasaña colocando capas de placas de lasaña y carne picada, hasta tres capas.
- Añadir la salsa bechamel por encima de la lasaña.
- Espolvorear queso rallado y gratinar en el horno precalentado unos minutos.
- Racionar, emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	332,98 kcal
Grasas:	11,44 g
de las cuales AGS:	3,29 g
HC:	38,07 g
de los cuales Azúcares:	3,58 g
Proteínas:	19,11 g
Sal:	2,701 g
Colesterol:	40,55 mg

Vitaminas

B1:	0,58 mg
B2:	0,00 mg
B3:	5,43 mg
B5:	1,02 mg
B6:	0,50 mg
B7:	0,00 mg
B9:	47,08 µg
B12:	1,24 µg
C:	21,80 mg
A:	387,90 µg
D:	0,02 µg
E:	6,20 mg

Minerales

Ca:	146,06 mg
Mg:	50,33 mg
P:	225,70 mg
Na:	1.080,53 mg
K:	889,08 mg
Fe:	2,39 mg
Cu:	0,04 mg
Zn:	1,55 mg
Mn:	0,00 mg
I:	16,04 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Lasaña de Verduras Casera

Primero Segundo

Ingredientes	Peso Neto 237,30 g	Peso Bruto 237,30 g
Tomate Triturado	60,00 g	60,00 g
Leche Entera	40,00 g	40,00 g
Tomate Frito	20,00 g	20,00 g
Pimiento Verde Dado	17,00 g	17,00 g
Pimiento Rojo Dado	17,00 g	17,00 g
Zanahoria Dado	17,00 g	17,00 g
Calabacin Dado	17,00 g	17,00 g
Cebolla Dado	17,00 g	17,00 g
Harina	10,00 g	10,00 g
Queso Rallado	7,00 g	7,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Azucar	2,00 g	2,00 g
Lasaña Placas	1,80 g	1,80 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Nuez Moscada Molida	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Gluten, Huevo(T), Leche y Derivados, Mostaza(T), Soja(T).

Observaciones

mediterránea

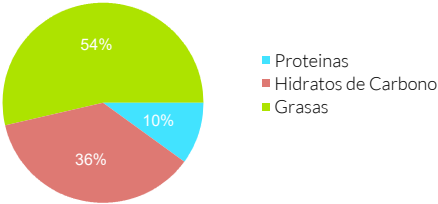
Lasaña de Verduras Casera

Primero Segundo

Elaboración

- Cocer las placas de lasaña y reservar.
- Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla picada y el aceite.
- Añadir al sofrito, especias, el tomate frito, la verdura, cocinar y reservar.
- Hacer la salsa bechamel, para ello, calentar la mantequilla, la harina y especias.
- Añadir poco a poco la leche entera removiendo para que no se formen grumos y reservar.
- Montar en una bandeja de horno la lasaña colocando capas de placas de lasaña y verdura, hasta tres capas.
- Añadir la salsa bechamel por encima de la lasaña.
- Espolvorear queso rallado y gratinar en el horno precalentado unos minutos.
- Racionar, emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	241,99 kcal
Grasas:	14,44 g
de las cuales AGS:	3,01 g
HC:	22,08 g
de los cuales Azúcares:	7,40 g
Proteínas:	6,11 g
Sal:	1,702 g
Colesterol:	11,55 mg

Vitaminas

B1:	0,21 mg
B2:	0,00 mg
B3:	4,18 mg
B5:	0,29 mg
B6:	0,45 mg
B7:	0,00 mg
B9:	62,75 µg
B12:	0,19 µg
C:	73,43 mg
A:	443,40 µg
D:	0,01 µg
E:	10,30 mg

Minerales

Ca:	147,98 mg
Mg:	51,63 mg
P:	162,45 mg
Na:	680,74 mg
K:	959,33 mg
Fe:	1,51 mg
Cu:	0,04 mg
Zn:	0,91 mg
Mn:	0,00 mg
I:	7,80 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Lentejas a la Jardinera

Primero

Ingredientes	Peso Neto 183,00 g	Peso Bruto 190,79 g
Lenteja Verdina	60,00 g	60,00 g
Patata Nueva	25,00 g	27,78 g
Cebolla	20,00 g	22,22 g
Pimiento Rojo Dado	20,00 g	20,00 g
Pimiento Verde Dado	20,00 g	20,00 g
Zanahoria	20,00 g	22,47 g
Tomate Triturado	10,00 g	10,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo	1,00 g	1,32 g
Pimenton Dulce	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Gluten(T).

Observaciones

mediterránea

Lentejas a la Jardinera

Primero

Elaboración

- Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo.
- Añadir las lentejas, verdura lavada y cortada, sin las patatas, el agua y el pimentón y cocer.
- Cuando le quede unos 20 minutos, añadir las patatas troceadas y cocer hasta que estén tiernas.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	274,66 kcal
Grasas:	6,03 g
de las cuales AGS:	0,51 g
HC:	38,15 g
de los cuales Azúcares:	4,23 g
Proteínas:	16,50 g
Sal:	1,073 g
Colesterol:	0,00 mg

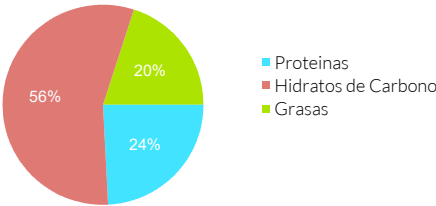
Vitaminas

B1:	0,46 mg
B2:	0,00 mg
B3:	3,20 mg
B5:	0,15 mg
B6:	0,64 mg
B7:	0,00 mg
B9:	98,28 µg
B12:	0,00 µg
C:	63,77 mg
A:	306,49 µg
D:	0,00 µg
E:	4,82 mg

Minerales

Ca:	54,46 mg
Mg:	65,93 mg
P:	194,16 mg
Na:	429,23 mg
K:	688,28 mg
Fe:	4,76 mg
Cu:	0,19 mg
Zn:	2,63 mg
Mn:	0,00 mg
I:	9,94 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional

Primero

Ingredientes	Peso Neto 183,00 g	Peso Bruto 190,79 g
Lenteja Verdina	60,00 g	60,00 g
Patata Nueva	25,00 g	27,78 g
Cebolla	20,00 g	22,22 g
Pimiento Rojo Dado	20,00 g	20,00 g
Pimiento Verde Dado	20,00 g	20,00 g
Zanahoria	20,00 g	22,47 g
Tomate Triturado	10,00 g	10,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo	1,00 g	1,32 g
Pimenton Dulce	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Gluten(T).

Observaciones

mediterránea

Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional

Primero

Elaboración

- Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo.
- Añadir las lentejas, verdura lavada y cortada, sin las patatas, el agua y el pimentón y cocer.
- Cuando le quede unos 20 minutos, añadir las patatas troceadas y cocer hasta que estén tiernas.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	274,66 kcal
Grasas:	6,03 g
de las cuales AGS:	0,51 g
HC:	38,15 g
de los cuales Azúcares:	4,23 g
Proteínas:	16,50 g
Sal:	1,073 g
Colesterol:	0,00 mg

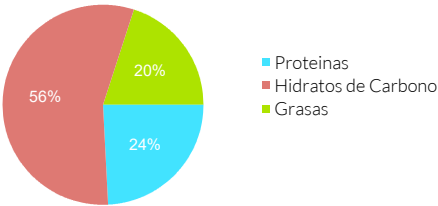
Vitaminas

B1:	0,46 mg
B2:	0,00 mg
B3:	3,20 mg
B5:	0,15 mg
B6:	0,64 mg
B7:	0,00 mg
B9:	98,28 µg
B12:	0,00 µg
C:	63,77 mg
A:	306,49 µg
D:	0,00 µg
E:	4,82 mg

Minerales

Ca:	54,46 mg
Mg:	65,93 mg
P:	194,16 mg
Na:	429,23 mg
K:	688,28 mg
Fe:	4,76 mg
Cu:	0,19 mg
Zn:	2,63 mg
Mn:	0,00 mg
I:	9,94 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Limanda a la Andaluza

Segundo

[illegible]

Alérgenos

Pescado.

Observaciones

mediterránea

Limanda a la Andaluza

Segundo

Elaboración

- Aderezar el pescado con sal.
- Enharinar el pescado con harina de maíz.
- Freír el pescado en abundante aceite hasta que tenga una corteza crujiente.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	241,00 kcal
Grasas:	12,00 g
de las cuales AGS:	1,05 g
HC:	17,20 g
de los cuales Azúcares:	0,10 g
Proteínas:	15,90 g
Sal:	0,863 g
Colesterol:	62,20 mg

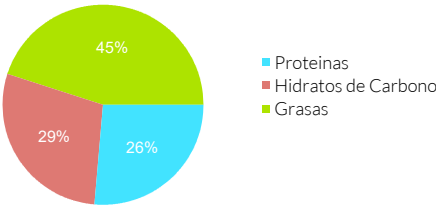
Vitaminas

B1:	0,08 mg
B2:	0,00 mg
B3:	3,70 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,38 mg
B7:	0,00 mg
B9:	11,20 µg
B12:	1,10 µg
C:	0,00 mg
A:	20,00 µg
D:	0,00 µg
E:	6,60 mg

Minerales

Ca:	0,51 mg
Mg:	43,55 mg
P:	260,04 mg
Na:	345,05 mg
K:	250,00 mg
Fe:	0,96 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,40 mg
Mn:	0,00 mg
I:	19,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Lomitos de Caballa en Aceite

Segundo



Alérgenos

Pescado.

Observaciones

mediterránea

Lomitos de Caballa en Aceite

Segundo

Elaboración

Abrir la lata.
Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	213,00 kcal
Grasas:	11,90 g
de las cuales AGS:	1,80 g
HC:	0,00 g
de los cuales Azúcares:	0,00 g
Proteínas:	24,50 g
Sal:	0,000 g
Colesterol:	0,00 mg

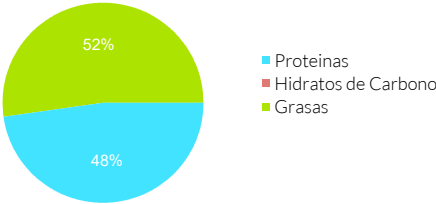
Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	0,00 µg
B12:	0,00 µg
C:	0,00 mg
A:	0,00 µg
D:	0,00 µg
E:	0,00 mg

Minerales

Ca:	0,00 mg
Mg:	0,00 mg
P:	0,00 mg
Na:	0,00 mg
K:	0,00 mg
Fe:	0,00 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Macarrones a la Boloñesa

Primero

Ingredientes	Peso Neto 197,00 g	Peso Bruto 197,00 g
Macarrones	60,00 g	60,00 g
Tomate Triturado	50,00 g	50,00 g
Cebolla Dado	30,00 g	30,00 g
Cerdo Picada	30,00 g	30,00 g
Zanahoria Dado	20,00 g	20,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Gluten, Huevo(T), Mostaza(T), Soja(T).

Observaciones

mediterránea

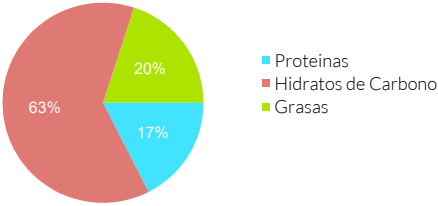
Macarrones a la Boloñesa

Primero

Elaboración

- Sofreír el ajo y la cebolla.
- Lavar las verduras, cortar y añadir al sofrito.
- Añadir tomate triturado y carne picada. Reservar.
- Cocer la pasta.
- Añadir la salsa a la pasta.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	330,76 kcal
Grasas:	7,29 g
de las cuales AGS:	0,93 g
HC:	51,37 g
de los cuales Azúcares:	4,47 g
Proteínas:	14,31 g
Sal:	1,361 g
Colesterol:	17,40 mg

Vitaminas

B1:	0,43 mg
B2:	0,00 mg
B3:	3,75 mg
B5:	0,54 mg
B6:	0,41 mg
B7:	0,00 mg
B9:	50,51 µg
B12:	0,63 µg
C:	22,43 mg
A:	387,70 µg
D:	0,00 µg
E:	6,13 mg

Minerales

Ca:	49,49 mg
Mg:	36,95 mg
P:	112,52 mg
Na:	544,31 mg
K:	774,59 mg
Fe:	2,26 mg
Cu:	0,03 mg
Zn:	0,94 mg
Mn:	0,00 mg
I:	9,72 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún

Primero

Ingredientes	Peso Neto 189,00 g	Peso Bruto 189,00 g
Macarrones Integrales	60,00 g	60,00 g
Tomate Triturado	50,00 g	50,00 g
Cebolla Dado	30,00 g	30,00 g
Zanahoria Dado	20,00 g	20,00 g
Atun Bolsa	20,00 g	20,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Azucar	2,00 g	2,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Gluten, Huevo(T), Mostaza(T), Pescado, Soja(T).

Observaciones

mediterránea

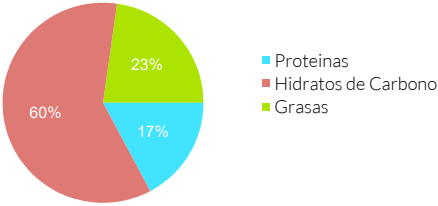
Macarrones INTEGRALES Boloñesa de Atún

Primero

Elaboración

- Cocer la pasta en agua hirviendo con un chorrito de aceite. Reservar.
- En una sartén calentar aceite y sofreír la cebolla.
- Elaborar la salsa de tomate, con el tomate triturado, aceite, zanahoria, sal y una pizca de azúcar.
- Añadir el atún y las especias.
- Mezclar la pasta junto con la salsa.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	328,84 kcal
Grasas:	7,99 g
de las cuales AGS:	1,29 g
HC:	47,49 g
de los cuales Azúcares:	6,59 g
Proteínas:	13,51 g
Sal:	1,563 g
Colesterol:	7,96 mg

Vitaminas

B1:	0,46 mg
B2:	0,00 mg
B3:	8,96 mg
B5:	0,67 mg
B6:	0,51 mg
B7:	0,00 mg
B9:	76,31 µg
B12:	1,00 µg
C:	22,43 mg
A:	400,14 µg
D:	4,94 µg
E:	7,38 mg

Minerales

Ca:	41,69 mg
Mg:	123,59 mg
P:	216,33 mg
Na:	625,40 mg
K:	813,63 mg
Fe:	3,37 mg
Cu:	0,29 mg
Zn:	2,10 mg
Mn:	0,00 mg
I:	15,74 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero

Primero

Ingredientes	Peso Neto 143,50 g	Peso Bruto 143,50 g
Tiburon	60,00 g	60,00 g
Tomate Triturado	50,00 g	50,00 g
Cebolla Dado	25,00 g	25,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Azucar	2,00 g	2,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Gluten, Huevo(T), Mostaza(T), Soja(T).

Observaciones

mediterránea

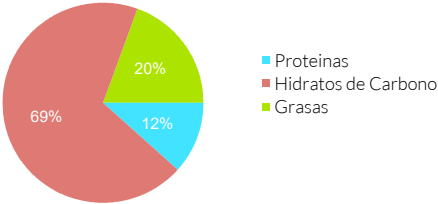
Macarrones INTEGRALES con Tomate Casero

Primero

Elaboración

- Cocer la pasta.
- Elaborar la salsa de tomate en una sartén con tomate triturado, aceite, cebolla, ajo, azúcar y sal.
- Salsear la pasta con el tomate frito.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	285,21 kcal
Grasas:	6,04 g
de las cuales AGS:	0,56 g
HC:	47,91 g
de los cuales Azúcares:	5,15 g
Proteínas:	8,03 g
Sal:	1,291 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,12 mg
B2:	0,00 mg
B3:	2,31 mg
B5:	0,03 mg
B6:	0,25 mg
B7:	0,00 mg
B9:	31,78 µg
B12:	0,00 µg
C:	20,66 mg
A:	118,50 µg
D:	0,00 µg
E:	6,02 mg

Minerales

Ca:	29,37 mg
Mg:	29,53 mg
P:	56,01 mg
Na:	516,55 mg
K:	616,94 mg
Fe:	0,87 mg
Cu:	0,02 mg
Zn:	0,40 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,47 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Merluza a la Gallega

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 107,50 g	Peso Bruto 107,50 g
Merluza Filete S/p	100,00 g	100,00 g
Aceite Oliva	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Pimenton Dulce	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Moluscos(T), Pescado.

Observaciones

mediterránea

Merluza a la Gallega

Segundo

Elaboración

- En la marmita calentar aceite de oliva.
- Sofreir el ajo.
- Aderezar el pescado.
- Añadir el pescado a la marmita y echar pimentón.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	125,00 kcal
Grasas:	6,43 g
de las cuales AGS:	1,00 g
HC:	1,26 g
de los cuales Azúcares:	0,16 g
Proteínas:	15,87 g
Sal:	1,223 g
Colesterol:	0,00 mg

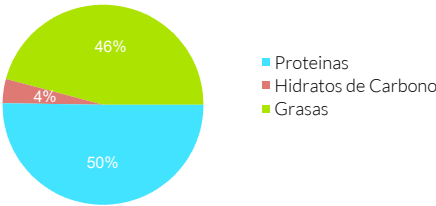
Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,01 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	0,03 µg
B12:	0,00 µg
C:	0,06 mg
A:	0,00 µg
D:	0,00 µg
E:	0,62 mg

Minerales

Ca:	0,36 mg
Mg:	3,03 mg
P:	0,80 mg
Na:	489,28 mg
K:	2,65 mg
Fe:	0,03 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,01 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,47 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Merluza con Aceite de Ajo y Perejil

Segundo



Alérgenos

Moluscos(T), Pescado.

Observaciones

mediterránea

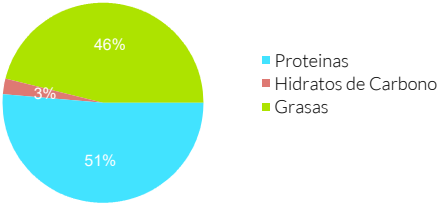
Merluza con Aceite de Ajo y Perejil

Segundo

Elaboración

- Precalentar el horno.
- Aderezar el pescado.
- Colocar en una placa de horno.
- Hornear.
- Elaborar una salsa con aceite, ajo y perejil.
- Emplatar el pescado junto con la salsa y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	122,76 kcal
Grasas:	6,32 g
de las cuales AGS:	0,65 g
HC:	0,78 g
de los cuales Azúcares:	0,06 g
Proteínas:	15,79 g
Sal:	1,223 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,01 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,01 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	3,43 µg
B12:	0,00 µg
C:	3,86 mg
A:	23,46 µg
D:	0,00 µg
E:	3,30 mg

Minerales

Ca:	4,36 mg
Mg:	3,03 mg
P:	0,75 mg
Na:	489,26 mg
K:	2,65 mg
Fe:	0,17 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,01 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,47 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Natillas Caseras y Pan Integral

Postre

Ingredientes	Peso Neto 250,00 g	Peso Bruto 250,00 g
Leche Entera	200,00 g	200,00 g
Pan Integral C/cereales	40,00 g	40,00 g
Natillas	10,00 g	10,00 g



Alérgenos

Gluten, Leche y Derivados, Mostaza(T), Sesamo, Soja(T).

Observaciones

mediterránea

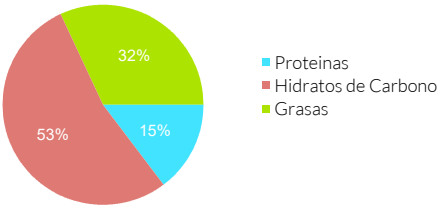
Natillas Caseras y Pan Integral

Postre

Elaboración

- Poner la leche en una olla o cazo.
- Añadir las natillas en polvo y calentar la mezcla removiendo hasta que comience a hervir.
- Echar la mezcla en un recipiente o en moldes individuales.
- Dejar enfriar 1-3 horas.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	286,50 kcal
Grasas:	10,41 g
de las cuales AGS:	5,40 g
HC:	38,90 g
de los cuales Azúcares:	9,00 g
Proteínas:	10,81 g
Sal:	0,645 g
Colesterol:	28,00 mg

Vitaminas

B1:	0,08 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,80 mg
B5:	0,70 mg
B6:	0,04 mg
B7:	0,00 mg
B9:	6,00 µg
B12:	0,36 µg
C:	2,00 mg
A:	96,00 µg
D:	0,00 µg
E:	0,14 mg

Minerales

Ca:	238,00 mg
Mg:	20,00 mg
P:	172,00 mg
Na:	258,00 mg
K:	296,00 mg
Fe:	0,20 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,00 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Natillas Caseras y Pan

Postre

[illegible]

Alérgenos

Gluten, Leche y Derivados, Mostaza(T), Soja(T).

Observaciones

mediterránea

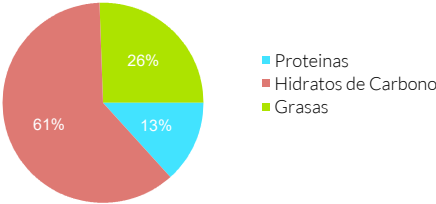
Natillas Caseras y Pan

Postre

Elaboración

- Poner la leche en una olla o cazo.
- Añadir las natillas en polvo y calentar la mezcla removiendo hasta que comience a hervir.
- Echar la mezcla en un recipiente o en moldes individuales.
- Dejar enfriar 1-3 horas.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	271,70 kcal
Grasas:	7,69 g
de las cuales AGS:	5,12 g
HC:	41,46 g
de los cuales Azúcares:	9,06 g
Proteínas:	8,95 g
Sal:	0,245 g
Colesterol:	28,00 mg

Vitaminas

B1:	0,08 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,80 mg
B5:	0,70 mg
B6:	0,04 mg
B7:	0,00 mg
B9:	6,00 µg
B12:	0,36 µg
C:	2,00 mg
A:	96,00 µg
D:	0,00 µg
E:	0,14 mg

Minerales

Ca:	238,00 mg
Mg:	20,00 mg
P:	172,00 mg
Na:	98,00 mg
K:	296,00 mg
Fe:	0,20 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,00 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Natillas Caseras

Postre

[illegible]

Alérgenos

Leche y Derivados.

Observaciones

mediterránea

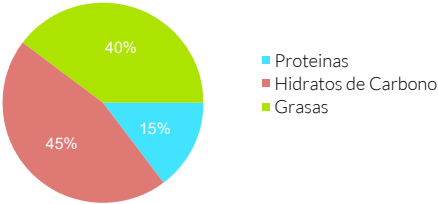
Natillas Caseras

Postre

Elaboración

- Poner la leche en una olla o cazo.
- Añadir las natillas en polvo y calentar la mezcla removiendo hasta que comience a hervir.
- Echar la mezcla en un recipiente o en moldes individuales.
- Dejar enfriar 1-3 horas.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	163,70 kcal
Grasas:	7,21 g
de las cuales AGS:	5,00 g
HC:	18,50 g
de los cuales Azúcares:	7,80 g
Proteínas:	6,01 g
Sal:	0,245 g
Colesterol:	28,00 mg

Vitaminas

B1:	0,08 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,80 mg
B5:	0,70 mg
B6:	0,04 mg
B7:	0,00 mg
B9:	6,00 µg
B12:	0,36 µg
C:	2,00 mg
A:	96,00 µg
D:	0,00 µg
E:	0,14 mg

Minerales

Ca:	238,00 mg
Mg:	20,00 mg
P:	172,00 mg
Na:	98,00 mg
K:	296,00 mg
Fe:	0,20 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,00 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Natillas de Chocolate y Pan

Postre

[illegible]

Alérgenos

Gluten, Leche y Derivados, Mostaza(T), Soja(T).

Observaciones

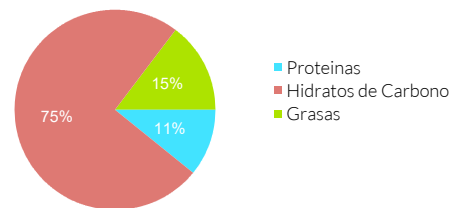
mediterránea

Natillas de Chocolate y Pan

Postre

Elaboración

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	253,20 kcal
Grasas:	4,08 g
de las cuales AGS:	2,28 g
HC:	46,84 g
de los cuales Azúcares:	22,26 g
Proteínas:	6,78 g
Sal:	0,156 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	0,00 µg
B12	0,00 µg
C:	0,00 mg
A:	0,00 µg
D:	0,00 µg
E:	0,00 mg

Minerales

Ca:	0,00 mg
Mg:	0,00 mg
P:	0,00 mg
Na:	62,40 mg
K:	0,00 mg
Fe:	0,00 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,00 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Natillas de Chocolate

Postre

[illegible]

Alérgenos

Leche y Derivados.

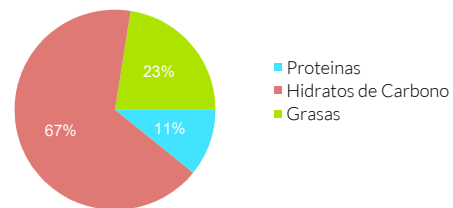
Observaciones

mediterránea

Natillas de Chocolate		Postre
-----------------------	--	--------

Postre

Elaboración



Valor Nutricional

Energía:	145,20 kcal
Grasas:	3,60 g
de las cuales AGS:	2,16 g
HC:	23,88 g
de los cuales Azúcares:	21,00 g
Proteínas:	3,84 g
Sal:	0,156 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	0,00 µg
B12	0,00 µg
C:	0,00 mg
A:	0,00 µg
D:	0,00 µg
E:	0,00 mg

Minerales

Ca:	0,00 mg
Mg:	0,00 mg
P:	0,00 mg
Na:	62,40 mg
K:	0,00 mg
Fe:	0,00 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,00 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea



Nuggets de Pavo y Flamenquines

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 100,00 g	Peso Bruto 100,00 g
Flamenquin	45,00 g	45,00 g
Nugget Pavo	45,00 g	45,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	10,00 g	10,00 g



Alérgenos

Gluten, Soja, Sulfitos.

Observaciones

mediterránea

Nuggets de Pavo y Flamenquines

Segundo

Elaboración

- Freir los nuggets en aceite caliente.
- Quitar el exceso de grasa con papel absorbente.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	272,25 kcal
Grasas:	15,27 g
de las cuales AGS:	1,33 g
HC:	21,69 g
de los cuales Azúcares:	6,21 g
Proteínas:	12,32 g
Sal:	0,900 g
Colesterol:	0,00 mg

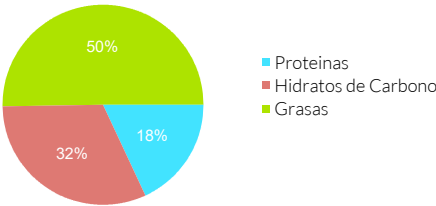
Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	0,00 µg
B12:	0,00 µg
C:	0,00 mg
A:	20,00 µg
D:	0,00 µg
E:	6,60 mg

Minerales

Ca:	0,00 mg
Mg:	0,00 mg
P:	0,00 mg
Na:	360,00 mg
K:	0,00 mg
Fe:	0,00 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa con Queso

Primero

Ingredientes	Peso Neto 222,00 g	Peso Bruto 222,00 g
Espagueti S/gluten	60,00 g	60,00 g
Tomate Triturado	50,00 g	50,00 g
Cerdo Picada	35,00 g	35,00 g
Cebolla Dado	30,00 g	30,00 g
Zanahoria Dado	20,00 g	20,00 g
Queso Rallado	20,00 g	20,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Leche y Derivados, Soja(T).

Observaciones

mediterránea

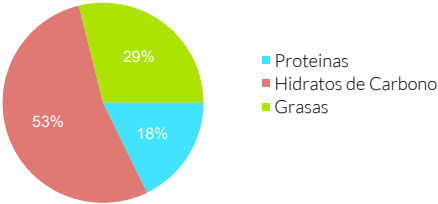
Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa con Queso

Primero

Elaboración

- Sofreír el ajo y la cebolla.
- Lavar las verduras, cortar y añadir al sofrito.
- Añadir tomate triturado y carne picada. Reservar.
- Cocer la pasta.
- Añadir la salsa a la pasta.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	398,91 kcal
Grasas:	12,58 g
de las cuales AGS:	3,99 g
HC:	52,49 g
de los cuales Azúcares:	3,15 g
Proteínas:	17,57 g
Sal:	1,903 g
Colesterol:	37,30 mg

Vitaminas

B1:	0,73 mg
B2:	0,00 mg
B3:	6,96 mg
B5:	0,68 mg
B6:	0,47 mg
B7:	0,00 mg
B9:	56,67 µg
B12:	1,09 µg
C:	22,43 mg
A:	448,70 µg
D:	0,04 µg
E:	6,26 mg

Minerales

Ca:	286,56 mg
Mg:	49,95 mg
P:	258,02 mg
Na:	761,09 mg
K:	854,99 mg
Fe:	3,58 mg
Cu:	0,03 mg
Zn:	1,96 mg
Mn:	0,00 mg
I:	9,85 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa

Primero

Ingredientes	Peso Neto 202,00 g	Peso Bruto 202,00 g
Espagueti S/gluten	60,00 g	60,00 g
Tomate Triturado	50,00 g	50,00 g
Cerdo Picada	35,00 g	35,00 g
Cebolla Dado	30,00 g	30,00 g
Zanahoria Dado	20,00 g	20,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Soja(T).

Observaciones

mediterránea

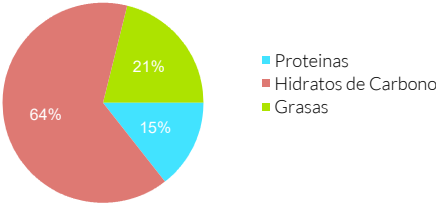
Pasta S/Gluten S/Huevo a la Boloñesa

Primero

Elaboración

- Sofreír el ajo y la cebolla.
- Lavar las verduras, cortar y añadir al sofrito.
- Añadir tomate triturado y carne picada. Reservar.
- Cocer la pasta.
- Añadir la salsa a la pasta.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	329,11 kcal
Grasas:	7,58 g
de las cuales AGS:	1,05 g
HC:	52,09 g
de los cuales Azúcares:	3,15 g
Proteínas:	11,77 g
Sal:	1,413 g
Colesterol:	20,30 mg

Vitaminas

B1:	0,73 mg
B2:	0,00 mg
B3:	5,78 mg
B5:	0,62 mg
B6:	0,45 mg
B7:	0,00 mg
B9:	50,67 µg
B12:	0,74 µg
C:	22,43 mg
A:	387,70 µg
D:	0,00 µg
E:	6,13 mg

Minerales

Ca:	134,56 mg
Mg:	44,35 mg
P:	154,02 mg
Na:	565,09 mg
K:	829,19 mg
Fe:	3,48 mg
Cu:	0,03 mg
Zn:	1,30 mg
Mn:	0,00 mg
I:	9,85 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Pasta S/Gluten S/Huevo con Boloñesa de Atún

Primero

Ingredientes	Peso Neto 189,00 g	Peso Bruto 189,00 g
Macarrones S/gluten	60,00 g	60,00 g
Tomate Triturado	50,00 g	50,00 g
Cebolla Dado	30,00 g	30,00 g
Zanahoria Dado	20,00 g	20,00 g
Atun Bolsa	20,00 g	20,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Azucar	2,00 g	2,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Pescado, Soja(T).

Observaciones

mediterránea

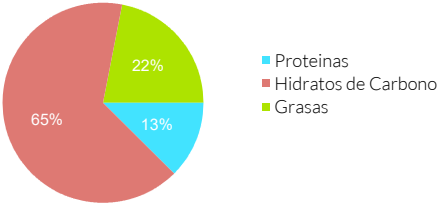
Pasta S/Gluten S/Huevo con Boloñesa de Atún

Primero

Elaboración

- Cocer la pasta en agua hirviendo con un chorrito de aceite. Reservar.
- En una sartén calentar aceite y sofreír la cebolla.
- Elaborar la salsa de tomate, con el tomate triturado, aceite, zanahoria, sal y una pizca de azúcar.
- Añadir el atún y las especias.
- Mezclar la pasta junto con la salsa.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	325,84 kcal
Grasas:	7,81 g
de las cuales AGS:	1,17 g
HC:	52,29 g
de los cuales Azúcares:	5,33 g
Proteínas:	10,03 g
Sal:	1,611 g
Colesterol:	7,96 mg

Vitaminas

B1:	0,16 mg
B2:	0,00 mg
B3:	5,24 mg
B5:	0,08 mg
B6:	0,38 mg
B7:	0,00 mg
B9:	42,11 µg
B12:	1,00 µg
C:	22,43 mg
A:	400,14 µg
D:	4,94 µg
E:	7,38 mg

Minerales

Ca:	41,42 mg
Mg:	37,79 mg
P:	61,53 mg
Na:	644,60 mg
K:	684,63 mg
Fe:	1,19 mg
Cu:	0,02 mg
Zn:	0,68 mg
Mn:	0,00 mg
I:	15,74 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras

Primero

Ingredientes	Peso Neto 157,50 g	Peso Bruto 157,50 g
Espagueti S/gluten	60,00 g	60,00 g
Tomate Triturado	20,00 g	20,00 g
Calabacin Dado	20,00 g	20,00 g
Cebolla Dado	20,00 g	20,00 g
Pimiento Verde Dado	15,00 g	15,00 g
Pimiento Rojo Dado	15,00 g	15,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Perejil	1,00 g	1,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Soja(T).

Observaciones

mediterránea

Pasta S/Gluten S/Huevo con Verduras

Primero

Elaboración

Cocer la pasta en agua hirviendo con un chorrito de aceite. Reservar.

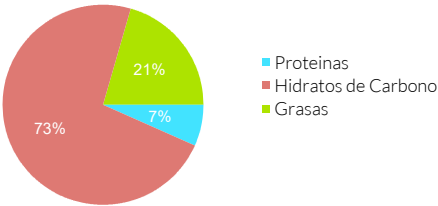
En una sartén calentar aceite y sofreír las verduras.

Agregar el tomate triturado y las especias.

Rectificar el punto de sal.

Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	284,17 kcal
Grasas:	6,42 g
de las cuales AGS:	0,63 g
HC:	50,98 g
de los cuales Azúcares:	2,60 g
Proteínas:	4,72 g
Sal:	1,158 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,39 mg
B2:	0,00 mg
B3:	3,24 mg
B5:	0,06 mg
B6:	0,23 mg
B7:	0,00 mg
B9:	44,63 µg
B12:	0,00 µg
C:	54,14 mg
A:	81,33 µg
D:	0,00 µg
E:	4,64 mg

Minerales

Ca:	118,76 mg
Mg:	28,88 mg
P:	72,85 mg
Na:	463,33 mg
K:	412,65 mg
Fe:	2,59 mg
Cu:	0,03 mg
Zn:	0,57 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,47 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Patata Panadera

Guarnicion

Ingredientes	Peso Neto 89,00 g	Peso Bruto 90,67 g
Patata Panadera	70,00 g	70,00 g
Cebolla	15,00 g	16,67 g
Aceite Girasol Alto Oleico	3,00 g	3,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Sulfitos.

Observaciones

mediterránea

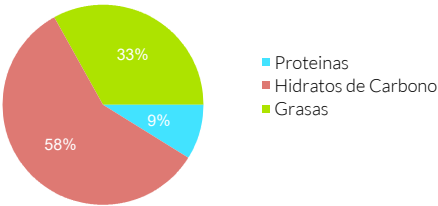
Patata Panadera

Guarnicion

Elaboración

- Precalentar el horno.
- Lavar y cortar las patatas y la cebolla.
- Colocar en una bandeja de horno con un chorro de aceite y sal.
- Hornear.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	83,48 kcal
Grasas:	3,13 g
de las cuales AGS:	0,24 g
HC:	12,35 g
de los cuales Azúcares:	1,39 g
Proteínas:	1,91 g
Sal:	0,990 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,08 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,05 mg
B5:	0,27 mg
B6:	0,19 mg
B7:	0,00 mg
B9:	14,47 µg
B12:	0,00 µg
C:	13,46 mg
A:	6,00 µg
D:	0,00 µg
E:	2,04 mg

Minerales

Ca:	8,03 mg
Mg:	18,18 mg
P:	39,54 mg
Na:	395,91 mg
K:	420,20 mg
Fe:	0,58 mg
Cu:	0,55 mg
Zn:	0,21 mg
Mn:	0,00 mg
I:	8,80 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Patatas Estofadas con Verduras

Primero

Ingredientes	Peso Neto 268,75 g	Peso Bruto 288,75 g
Patata Nueva	180,00 g	200,00 g
Cebolla Dado	20,00 g	20,00 g
Tomate Triturado	20,00 g	20,00 g
Pimiento Rojo Dado	15,00 g	15,00 g
Pimiento Verde Dado	15,00 g	15,00 g
Zanahoria Dado	10,00 g	10,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Pimenton Dulce	1,00 g	1,00 g
Perejil	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g
Laurel Hoja	0,25 g	0,25 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

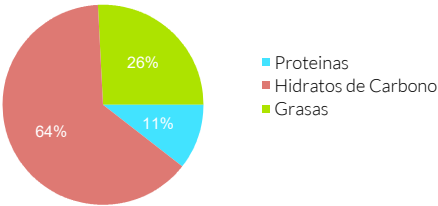
Patatas Estofadas con Verduras

Primero

Elaboración

- Lavar y pelar las patatas en trozos. Reservar.
- Calentar aceite en la sartén y hacer un sofrito con las verduras y el tomate triturado. Reservar.
- Añadir las patatas con el sofrito, añadir el laurel y el pimentón.
- Añadir el agua y cocer hasta que estén suaves.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	188,51 kcal
Grasas:	5,56 g
de las cuales AGS:	0,45 g
HC:	30,93 g
de los cuales Azúcares:	2,91 g
Proteínas:	5,11 g
Sal:	1,148 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,24 mg
B2:	0,00 mg
B3:	3,48 mg
B5:	0,65 mg
B6:	0,61 mg
B7:	0,00 mg
B9:	54,37 µg
B12:	0,00 µg
C:	80,00 mg
A:	215,13 µg
D:	0,00 µg
E:	4,79 mg

Minerales

Ca:	33,94 mg
Mg:	51,91 mg
P:	116,25 mg
Na:	459,11 mg
K:	1.279,05 mg
Fe:	1,90 mg
Cu:	1,28 mg
Zn:	0,70 mg
Mn:	0,00 mg
I:	13,95 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Patatas Fritas Crujientes

Guarnicion

Ingredientes	Peso Neto 56,00 g	Peso Bruto 56,00 g
Patata Dado	50,00 g	50,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Sulfitos.

Observaciones

mediterránea

Patatas Fritas Crujientes

Guarnicion

Elaboración

Freír las patatas en la freidora con el aceite caliente hasta que esté doradas.

Retirar el exceso de aceite con papel absorbente.

Añadir sal.

Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	81,00 kcal
Grasas:	5,08 g
de las cuales AGS:	0,37 g
HC:	8,05 g
de los cuales Azúcares:	0,32 g
Proteínas:	1,25 g
Sal:	0,984 g
Colesterol:	0,00 mg

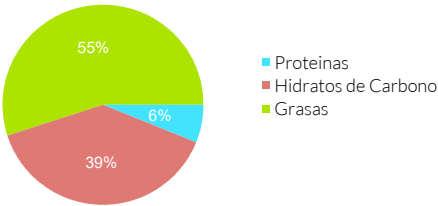
Vitaminas

B1:	0,05 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,65 mg
B5:	0,19 mg
B6:	0,13 mg
B7:	0,00 mg
B9:	8,50 µg
B12:	0,00 µg
C:	9,00 mg
A:	10,00 µg
D:	0,00 µg
E:	3,33 mg

Minerales

Ca:	3,89 mg
Mg:	12,85 mg
P:	25,08 mg
Na:	393,50 mg
K:	285,00 mg
Fe:	0,39 mg
Cu:	0,39 mg
Zn:	0,14 mg
Mn:	0,00 mg
I:	8,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Pavo al Horno

Segundo

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Pavo al Horno

Segundo

Elaboración

- Precalentar el horno.
- Colocar el pavo en placas de horno con aceite, cebolla y sal.
- Hornear.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	153,00 kcal
Grasas:	6,33 g
de las cuales AGS:	0,76 g
HC:	1,60 g
de los cuales Azúcares:	0,00 g
Proteínas:	22,04 g
Sal:	1,088 g
Colesterol:	60,00 mg

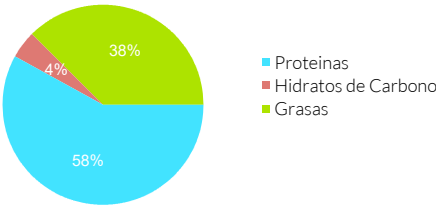
Vitaminas

B1:	0,06 mg
B2:	0,00 mg
B3:	11,53 mg
B5:	0,77 mg
B6:	0,48 mg
B7:	0,00 mg
B9:	10,80 µg
B12:	0,00 µg
C:	1,28 mg
A:	10,00 µg
D:	0,00 µg
E:	3,33 mg

Minerales

Ca:	12,29 mg
Mg:	24,90 mg
P:	216,68 mg
Na:	435,10 mg
K:	364,40 mg
Fe:	1,05 mg
Cu:	0,08 mg
Zn:	1,84 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Pisto Casero

Guarnicion

Ingredientes	Peso Neto 69,75 g	Peso Bruto 69,75 g
Tomate Triturado	20,00 g	20,00 g
Cebolla Dado	15,00 g	15,00 g
Pimiento Verde Dado	10,00 g	10,00 g
Pimiento Rojo Dado	10,00 g	10,00 g
Calabacin Dado	10,00 g	10,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	3,00 g	3,00 g
Azucar	1,00 g	1,00 g
Sal Yodada	0,50 g	0,50 g
Ajo Pelado	0,25 g	0,25 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

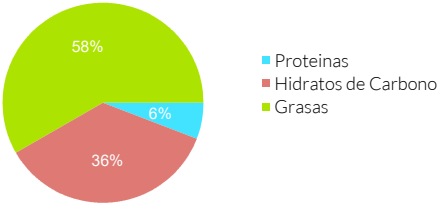
Pisto Casero

Guarnicion

Elaboración

- Calentar aceite en una sartén y añadimos las verduras lavadas y troceadas
- Elaborar una salsa de tomate con tomate triturado, azúcar, ajo y aceite.
- Añadir la salsa de tomate a las verduras.
- Removemos hasta que esté una mezcla homogénea.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	49,33 kcal
Grasas:	3,14 g
de las cuales AGS:	0,24 g
HC:	4,32 g
de los cuales Azúcares:	2,48 g
Proteínas:	0,72 g
Sal:	0,610 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,07 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,21 mg
B5:	0,04 mg
B6:	0,17 mg
B7:	0,00 mg
B9:	23,66 µg
B12:	0,00 µg
C:	36,79 mg
A:	63,40 µg
D:	0,00 µg
E:	3,23 mg

Minerales

Ca:	17,09 mg
Mg:	17,11 mg
P:	32,23 mg
Na:	243,85 mg
K:	319,89 mg
Fe:	0,50 mg
Cu:	0,02 mg
Zn:	0,23 mg
Mn:	0,00 mg
I:	3,24 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Pollo en Pepitoria

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 145,00 g	Peso Bruto 187,86 g
Pollo Contramuslo C/h C/p	100,00 g	142,86 g
Cebolla Dado	20,00 g	20,00 g
Huevo Cocido	10,00 g	10,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Harina Fina Maiz	5,00 g	5,00 g
Caldo Pollo	2,00 g	2,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g
Perejil	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Huevo.

Observaciones

mediterránea

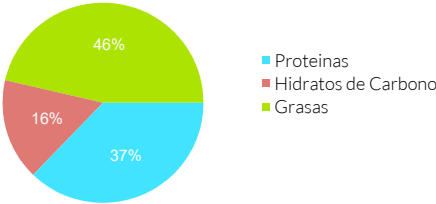
Pollo en Pepitoria

Segundo

Elaboración

- Precalentar el horno.
- Añadir las especias al pollo.
- Colocar el pollo en una placa de horno.
- Realizar un sofrito con el ajo y la cebolla. Espesar con harina la salsa.
- Una vez el pollo ya esté cocinado. Agregar el huevo picado.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	209,26 kcal
Grasas:	8,52 g
de las cuales AGS:	5,34 g
HC:	6,78 g
de los cuales Azúcares:	0,25 g
Proteínas:	15,33 g
Sal:	2,250 g
Colesterol:	118,00 mg

Vitaminas

B1:	0,09 mg
B2:	0,00 mg
B3:	5,68 mg
B5:	0,20 mg
B6:	0,25 mg
B7:	0,00 mg
B9:	17,67 µg
B12:	0,21 µg
C:	3,29 mg
A:	39,43 µg
D:	0,18 µg
E:	3,56 mg

Minerales

Ca:	21,15 mg
Mg:	21,75 mg
P:	166,62 mg
Na:	899,82 mg
K:	224,29 mg
Fe:	1,41 mg
Cu:	0,07 mg
Zn:	0,90 mg
Mn:	0,00 mg
I:	13,77 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Pollo en Salsa de Curry

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 145,00 g	Peso Bruto 187,86 g
Pollo Contramuslo C/h C/p	100,00 g	142,86 g
Cebolla Dado	30,00 g	30,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Harina	5,00 g	5,00 g
Curry	2,00 g	2,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g
Perejil	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Apio(T), Cacahuete(T), Frutos Secos(T), Gluten, Mostaza(T),
Sesamo(T), Soja(T), Sulfitos(T).

Observaciones

mediterránea

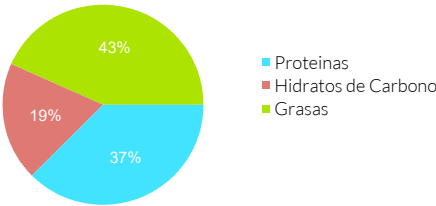
Pollo en Salsa de Curry

Segundo

Elaboración

- Calentar aceite en una sartén y realizar un sofrito. Reservar.
- Aderezar el pollo y sellar en la sartén hasta que esté dorado por ambos lados.
- Colocar el pollo en una placa de horno y salsear por encima con el sofrito.
- Hornear durante 20 min a 180°.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	199,40 kcal
Grasas:	7,64 g
de las cuales AGS:	5,03 g
HC:	7,61 g
de los cuales Azúcares:	0,13 g
Proteínas:	14,80 g
Sal:	1,088 g
Colesterol:	77,00 mg

Vitaminas

B1:	0,09 mg
B2:	0,00 mg
B3:	5,89 mg
B5:	0,05 mg
B6:	0,26 mg
B7:	0,00 mg
B9:	15,15 µg
B12:	0,00 µg
C:	3,93 mg
A:	16,73 µg
D:	0,00 µg
E:	3,42 mg

Minerales

Ca:	18,28 mg
Mg:	22,55 mg
P:	155,92 mg
Na:	435,03 mg
K:	232,74 mg
Fe:	1,26 mg
Cu:	0,07 mg
Zn:	0,81 mg
Mn:	0,00 mg
I:	11,82 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Pollo en Salsa

Segundo

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Pollo en Salsa

Segundo

Elaboración

- En una placa de horno colocar el pollo.
- Aderezar con sal, aceite, cebolla, ajo y perejil
- Hornear durante 40min a 180°.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	176,85 kcal
Grasas:	7,44 g
de las cuales AGS:	4,99 g
HC:	2,66 g
de los cuales Azúcares:	0,02 g
Proteínas:	14,09 g
Sal:	1,087 g
Colesterol:	77,00 mg

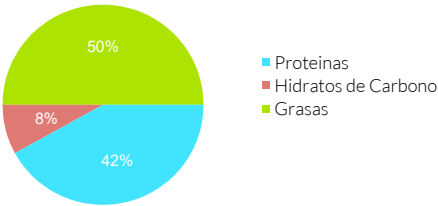
Vitaminas

B1:	0,09 mg
B2:	0,00 mg
B3:	5,77 mg
B5:	0,03 mg
B6:	0,25 mg
B7:	0,00 mg
B9:	14,45 µg
B12:	0,00 µg
C:	3,93 mg
A:	16,73 µg
D:	0,00 µg
E:	3,41 mg

Minerales

Ca:	17,53 mg
Mg:	21,55 mg
P:	149,92 mg
Na:	434,72 mg
K:	225,99 mg
Fe:	1,21 mg
Cu:	0,07 mg
Zn:	0,77 mg
Mn:	0,00 mg
I:	11,77 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 106,00 g	Peso Bruto 133,12 g
Patata Nueva	30,00 g	33,33 g
Pollo Europeo	30,00 g	50,00 g
Ternera Falda	25,00 g	26,32 g
Zanahoria	20,00 g	22,47 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Pollo y Ternera con Patata y Zanahoria Cocidos

Segundo

Elaboración

- Precalentar el horno.
- Cocer/Hornear la carne (Pollo y ternera) y verdura (Patata y zanahoria).
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	105,02 kcal
Grasas:	5,56 g
de las cuales AGS:	2,07 g
HC:	6,10 g
de los cuales Azúcares:	1,39 g
Proteínas:	8,40 g
Sal:	1,029 g
Colesterol:	27,73 mg

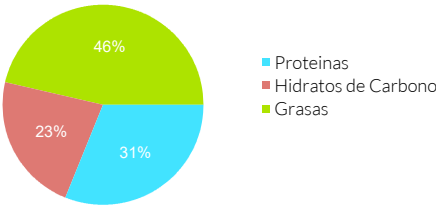
Vitaminas

B1:	0,07 mg
B2:	0,00 mg
B3:	3,63 mg
B5:	0,60 mg
B6:	0,23 mg
B7:	0,00 mg
B9:	13,88 µg
B12:	0,24 µg
C:	6,41 mg
A:	239,59 µg
D:	0,00 µg
E:	0,17 mg

Minerales

Ca:	11,21 mg
Mg:	17,63 mg
P:	63,93 mg
Na:	411,68 mg
K:	287,93 mg
Fe:	0,92 mg
Cu:	0,23 mg
Zn:	1,08 mg
Mn:	0,00 mg
I:	10,10 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Potaje de Garbanzos con Espinacas

Primero

Ingredientes	Peso Neto 163,00 g	Peso Bruto 169,06 g
Garbanzo	60,00 g	60,00 g
Patata Nueva	20,00 g	22,22 g
Cebolla	15,00 g	16,67 g
Zanahoria	15,00 g	16,85 g
Pimiento Verde Dado	15,00 g	15,00 g
Pimiento Rojo Dado	15,00 g	15,00 g
Espinacas Porcion	15,00 g	15,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Ajo	1,00 g	1,32 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Pimenton Dulce	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

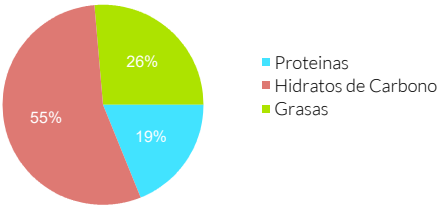
Potaje de Garbanzos con Espinacas

Primero

Elaboración

- Poner en remojo los garbanzos el día anterior.
- Llevar a ebullición y cocer hasta que estén hechos.
- Hacer un sofrito con la cebolla y el ajo, añadir la verdura lavada y cortada, el agua y el pimentón.
- A los 20 minutos añadir la patata y cocer hasta que esten tiernas.
- Añadir los garbanzos a las verduras ya cocinados.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	285,58 kcal
Grasas:	8,63 g
de las cuales AGS:	0,63 g
HC:	40,51 g
de los cuales Azúcares:	2,43 g
Proteínas:	13,98 g
Sal:	1,127 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,33 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,98 mg
B5:	1,11 mg
B6:	0,28 mg
B7:	0,00 mg
B9:	132,67 µg
B12:	0,00 µg
C:	49,15 mg
A:	219,39 µg
D:	0,00 µg
E:	5,77 mg

Minerales

Ca:	100,30 mg
Mg:	95,30 mg
P:	256,99 mg
Na:	450,81 mg
K:	788,35 mg
Fe:	4,56 mg
Cu:	0,68 mg
Zn:	0,85 mg
Mn:	0,00 mg
I:	9,56 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Quinoa Salteada

Guarnicion

[illegible]

Alérgenos

 $\text{Apio}(T).$

Observaciones

mediterránea

Quinoa Salteada

Guarnicion

Elaboración

Enjuagar la quinoa para eliminar las impurezas.

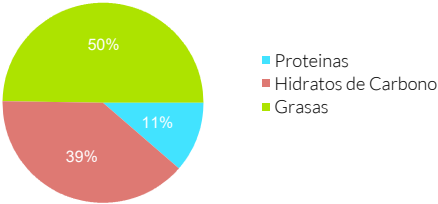
Añadir el agua y dejar cocer. Reservar.

Sofreír el ajo y la cebolla con el perejil.

Saltear la quinoa con el sofrito.

Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	116,60 kcal
Grasas:	6,14 g
de las cuales AGS:	0,45 g
HC:	10,83 g
de los cuales Azúcares:	0,11 g
Proteínas:	3,17 g
Sal:	1,002 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,04 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,69 mg
B5:	0,01 mg
B6:	0,05 mg
B7:	0,00 mg
B9:	7,93 µg
B12:	0,00 µg
C:	0,70 mg
A:	10,00 µg
D:	0,00 µg
E:	3,40 mg

Minerales

Ca:	18,16 mg
Mg:	46,03 mg
P:	50,05 mg
Na:	400,90 mg
K:	174,35 mg
Fe:	1,59 mg
Cu:	0,01 mg
Zn:	0,68 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,47 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Ragout de Pavo

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 162,00 g	Peso Bruto 162,00 g
Pavo Ragut	100,00 g	100,00 g
Cebolla Dado	20,00 g	20,00 g
Tomate Triturado	20,00 g	20,00 g
Zanahoria Dado	15,00 g	15,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Ragout de Pavo

Segundo

Elaboración

- Calentar aceite en una sartén.
- Realizar un sofrito con la cebolla, ajo y zanahoria. Reservar.
- Sellar la carne y añadir el sofrito previamente realizado.
- Añadir el tomate triturado y reducir hasta que la salsa esté un poco más espesa.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	163,51 kcal
Grasas:	6,41 g
de las cuales AGS:	0,77 g
HC:	3,65 g
de los cuales Azúcares:	1,61 g
Proteínas:	22,44 g
Sal:	1,221 g
Colesterol:	60,00 mg

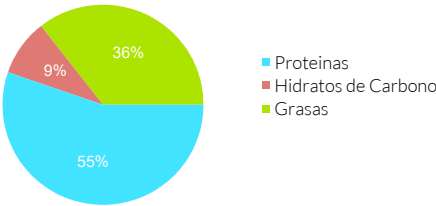
Vitaminas

B1:	0,12 mg
B2:	0,00 mg
B3:	12,48 mg
B5:	0,81 mg
B6:	0,60 mg
B7:	0,00 mg
B9:	26,15 µg
B12:	0,00 µg
C:	10,04 mg
A:	255,30 µg
D:	0,00 µg
E:	4,48 mg

Minerales

Ca:	26,11 mg
Mg:	36,25 mg
P:	239,22 mg
Na:	488,54 mg
K:	642,59 mg
Fe:	1,43 mg
Cu:	0,09 mg
Zn:	2,02 mg
Mn:	0,00 mg
I:	8,44 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Ragout de Ternera Asada

Segundo

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Ragout de Ternera Asada

Segundo

Elaboración

- Precalentar el horno
- Sazonar el filete con sal, ajo y aceite.
- Cocinar.
- Emplatar y sevrir.

Valor Nutricional

Energía:	177,16 kcal
Grasas:	10,40 g
de las cuales AGS:	2,54 g
HC:	0,23 g
de los cuales Azúcares:	0,02 g
Proteínas:	20,75 g
Sal:	1,124 g
Colesterol:	59,00 mg

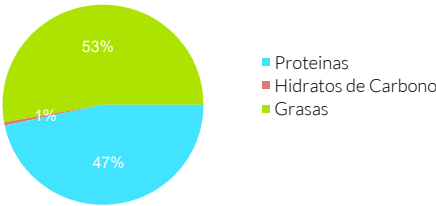
Vitaminas

B1:	0,06 mg
B2:	0,00 mg
B3:	8,11 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,32 mg
B7:	0,00 mg
B9:	8,05 µg
B12:	2,00 µg
C:	0,11 mg
A:	10,00 µg
D:	0,00 µg
E:	3,45 mg

Minerales

Ca:	8,43 mg
Mg:	21,15 mg
P:	171,42 mg
Na:	449,69 mg
K:	355,29 mg
Fe:	2,12 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	3,81 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,94 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Repollo con Ajo Rehogado

Guarnicion

Ingredientes	Peso Neto 65,50 g	Peso Bruto 83,42 g
Repollo	60,00 g	77,92 g
Aceite Girasol Alto Oleico	3,00 g	3,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Pimenton Dulce	1,00 g	1,00 g
Ajo Pelado	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

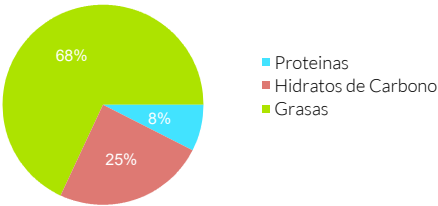
Repollo con Ajo Rehogado

Guarnicion

Elaboración

- Lavar y limpiar el repollo.
- Rallar el repollo.
- Aderezar con un poco de sal, pimentón y aceite de oliva.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	41,49 kcal
Grasas:	3,26 g
de las cuales AGS:	0,25 g
HC:	2,64 g
de los cuales Azúcares:	2,05 g
Proteínas:	0,81 g
Sal:	0,979 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,09 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,47 mg
B5:	0,10 mg
B6:	0,08 mg
B7:	0,00 mg
B9:	34,68 µg
B12:	0,00 µg
C:	22,69 mg
A:	21,25 µg
D:	0,00 µg
E:	2,07 mg

Minerales

Ca:	24,38 mg
Mg:	6,72 mg
P:	19,69 mg
Na:	391,59 mg
K:	127,39 mg
Fe:	0,47 mg
Cu:	0,01 mg
Zn:	0,14 mg
Mn:	0,00 mg
I:	7,39 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Salmón al Eneldo

Segundo

[illegible]

Alérgenos

Pescado.

Observaciones

mediterránea

Salmón al Eneldo

Segundo

Elaboración

- Precalentar el horno.
- Colocar el salmón con eneldo, ajo, cebolla y sal en una bandeja de horno
- Hornear.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	200,21 kcal
Grasas:	14,50 g
de las cuales AGS:	2,01 g
HC:	0,84 g
de los cuales Azúcares:	0,52 g
Proteínas:	16,19 g
Sal:	1,061 g
Colesterol:	39,50 mg

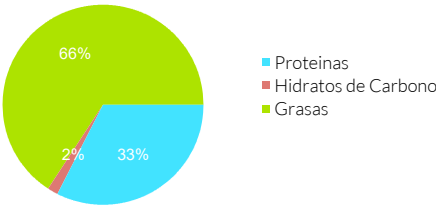
Vitaminas

B1:	0,16 mg
B2:	0,00 mg
B3:	5,78 mg
B5:	1,59 mg
B6:	0,61 mg
B7:	0,00 mg
B9:	22,28 µg
B12:	3,16 µg
C:	0,63 mg
A:	20,27 µg
D:	6,32 µg
E:	4,82 mg

Minerales

Ca:	18,75 mg
Mg:	25,26 mg
P:	201,22 mg
Na:	424,42 mg
K:	301,18 mg
Fe:	0,35 mg
Cu:	0,16 mg
Zn:	0,50 mg
Mn:	0,00 mg
I:	35,70 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Sopa de Ave y Arroz

Primer

Ingredientes	Peso Neto 166,00 g	Peso Bruto 166,00 g
Caldo Casero - MAD_COL	100,00 g	100,00 g
Arroz Vaporizado Redondo	30,00 g	30,00 g
Pollo Contra Filete	30,00 g	30,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Sopa de Ave y Arroz

Primero

Elaboración

- Llevar el caldo a ebullición.
- Añadir el arroz. Cocinar hasta que el arroz quede tierno.
- Hervir el pollo.
- Trocear el huevo cocido y el pollo. Agregarlo a la sopa.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	201,38 kcal
Grasas:	6,13 g
de las cuales AGS:	0,68 g
HC:	27,58 g
de los cuales Azúcares:	1,25 g
Proteínas:	10,53 g
Sal:	1,033 g
Colesterol:	21,57 mg

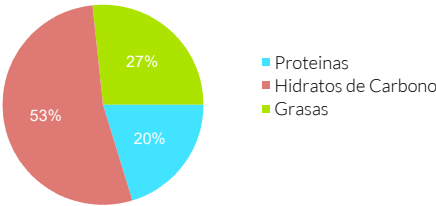
Vitaminas

B1:	0,06 mg
B2:	0,00 mg
B3:	3,69 mg
B5:	0,58 mg
B6:	0,22 mg
B7:	0,00 mg
B9:	6,94 µg
B12:	0,11 µg
C:	1,85 mg
A:	144,70 µg
D:	0,00 µg
E:	3,47 mg

Minerales

Ca:	14,85 mg
Mg:	20,02 mg
P:	93,78 mg
Na:	413,30 mg
K:	156,80 mg
Fe:	0,74 mg
Cu:	0,13 mg
Zn:	0,85 mg
Mn:	0,00 mg
I:	11,74 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Sopa de Cocido (Fideos INTEGRALES)

Primero

Ingredientes	Peso Neto 149,00 g	Peso Bruto 150,25 g
Caldo Casero - MAD_COL	100,00 g	100,00 g
Fideo Fino Integral 450g_gallo	25,00 g	25,00 g
Cerdo Espinazo Hueso	15,00 g	15,00 g
Chorizo Casero	1,00 g	1,00 g
Cerdo Tocino Salado Iberico	1,00 g	1,00 g
Ternera Falda	1,00 g	1,05 g
Repollo	1,00 g	1,30 g
Patata Nueva	1,00 g	1,11 g
Zanahoria	1,00 g	1,12 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Pollo Europeo	1,00 g	1,67 g
Garbanzo	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Gluten, Huevo(T), Mostaza(T), Soja(T), Sulfitos(T).

Observaciones

mediterránea

Sopa de Cocido (Fideos INTEGRALES)

Primero

Elaboración

- Una vez el caldo esté caliente.
- Añadir los fideos hasta que estén blandos.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	121,33 kcal
Grasas:	2,59 g
de las cuales AGS:	0,84 g
HC:	17,40 g
de los cuales Azúcares:	2,17 g
Proteínas:	5,83 g
Sal:	1,040 g
Colesterol:	1,03 mg

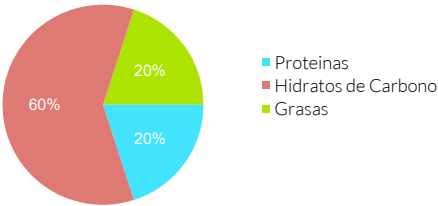
Vitaminas

B1:	0,02 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,34 mg
B5:	0,07 mg
B6:	0,04 mg
B7:	0,00 mg
B9:	7,89 µg
B12:	0,01 µg
C:	1,99 mg
A:	146,87 µg
D:	0,00 µg
E:	0,10 mg

Minerales

Ca:	7,30 mg
Mg:	6,73 mg
P:	11,54 mg
Na:	416,13 mg
K:	65,38 mg
Fe:	0,16 mg
Cu:	0,02 mg
Zn:	0,09 mg
Mn:	0,00 mg
I:	7,20 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)

Primero

Ingredientes	Peso Neto 79,00 g	Peso Bruto 80,25 g
Fideos S/glu	25,00 g	25,00 g
Cerdo Espinazo Hueso	15,00 g	15,00 g
Pollo Carcasa	10,00 g	10,00 g
Ternera Huesos	10,00 g	10,00 g
Codillo Jamon	10,00 g	10,00 g
Garbanzo	1,00 g	1,00 g
Pollo Europeo	1,00 g	1,67 g
Repollo	1,00 g	1,30 g
Patata Nueva	1,00 g	1,11 g
Zanahoria	1,00 g	1,12 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g
Cerdo Tocino Salado Iberico	1,00 g	1,00 g
Chorizo Casero	1,00 g	1,00 g
Ternera Falda	1,00 g	1,05 g



Alérgenos

Soja(T), Sulfitos(T).

Observaciones

mediterránea

Sopa de Cocido (Fideos S/Gluten S/Huevo)

Primero

Elaboración

- Una vez el caldo esté caliente.
- Añadir los fideos hasta que estén blandos.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	132,90 kcal
Grasas:	2,88 g
de las cuales AGS:	0,61 g
HC:	20,11 g
de los cuales Azúcares:	0,28 g
Proteínas:	6,17 g
Sal:	1,063 g
Colesterol:	1,03 mg

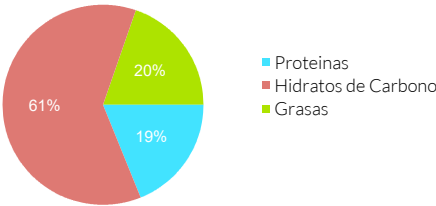
Vitaminas

B1:	0,01 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,16 mg
B5:	0,04 mg
B6:	0,01 mg
B7:	0,00 mg
B9:	2,99 µg
B12:	0,01 µg
C:	0,65 mg
A:	12,27 µg
D:	0,00 µg
E:	0,04 mg

Minerales

Ca:	2,58 mg
Mg:	4,73 mg
P:	6,64 mg
Na:	425,33 mg
K:	21,08 mg
Fe:	0,11 mg
Cu:	0,02 mg
Zn:	0,05 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,20 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Sopa de Fideos INTEGRAL

Primer

[illegible]

Alérgenos

Gluten, Huevo(T), Mostaza(T), Soja(T).

Observaciones

mediterránea

Sopa de Fideos INTEGRAL

Primero

Elaboración

- Una vez el caldo esté caliente.
- Añadir los fideos y cocer hasta que estén blandos.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	83,75 kcal
Grasas:	0,65 g
de las cuales AGS:	0,13 g
HC:	15,00 g
de los cuales Azúcares:	0,83 g
Proteínas:	3,25 g
Sal:	0,976 g
Colesterol:	0,00 mg

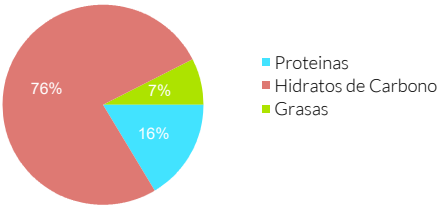
Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	0,00 µg
B12:	0,00 µg
C:	0,00 mg
A:	0,00 µg
D:	0,00 µg
E:	0,00 mg

Minerales

Ca:	0,29 mg
Mg:	2,90 mg
P:	0,08 mg
Na:	390,50 mg
K:	0,00 mg
Fe:	0,00 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo

Primer

[illegible]

Alérgenos

Soja(T).

Observaciones

mediterránea

Sopa de Fideos S/Gluten S/Huevo

Primero

Elaboración

- Una vez el caldo esté caliente.
- Añadir los fideos y cocer hasta que estén blandos.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	87,00 kcal
Grasas:	0,43 g
de las cuales AGS:	0,08 g
HC:	19,25 g
de los cuales Azúcares:	0,18 g
Proteínas:	1,25 g
Sal:	1,009 g
Colesterol:	0,00 mg

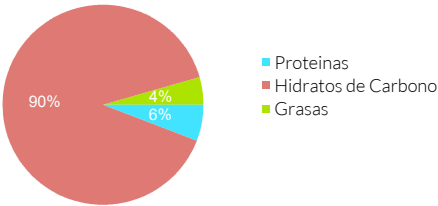
Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	0,00 µg
B12:	0,00 µg
C:	0,00 mg
A:	0,00 µg
D:	0,00 µg
E:	0,00 mg

Minerales

Ca:	0,29 mg
Mg:	2,90 mg
P:	0,08 mg
Na:	403,50 mg
K:	0,00 mg
Fe:	0,00 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	6,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Sopa de Verduras

Primer

[illegible]

Alérgenos

Ninguno.

Observaciones

mediterránea

Sopa de Verduras

Primero

Elaboración

- Elaborar un sofrito con las verduras.
- Agregar agua a la preparación y llevar a ebullición.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	25,00 kcal
Grasas:	0,30 g
de las cuales AGS:	0,00 g
HC:	3,77 g
de los cuales Azúcares:	1,73 g
Proteínas:	1,48 g
Sal:	0,516 g
Colesterol:	0,00 mg

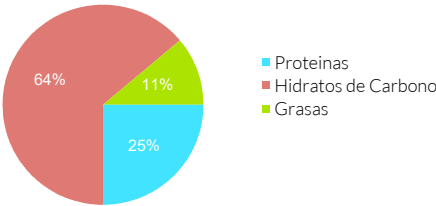
Vitaminas

B1:	0,03 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,10 mg
B5:	0,06 mg
B6:	0,02 mg
B7:	0,00 mg
B9:	4,00 µg
B12:	0,00 µg
C:	2,10 mg
A:	142,10 µg
D:	0,00 µg
E:	0,16 mg

Minerales

Ca:	5,77 mg
Mg:	3,45 mg
P:	3,54 mg
Na:	206,55 mg
K:	41,60 mg
Fe:	0,07 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,04 mg
Mn:	0,00 mg
I:	4,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Sopa Juliana de Verduras

Primero

Ingredientes	Peso Neto 218,00 g	Peso Bruto 223,97 g
Caldo Casero - MAD_COL	100,00 g	100,00 g
Cebolla Dado	30,00 g	30,00 g
Zanahoria Dado	30,00 g	30,00 g
Patata Dado	30,00 g	30,00 g
Repollo	20,00 g	25,97 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Pimenton Dulce	2,00 g	2,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Sulfitos.

Observaciones

mediterránea

Sopa Juliana de Verduras

Primero

Elaboración

- Elaborar un sofrito con las verduras.
- Agregar agua a la preparación y llevar a ebullición.
- Agregar las patatas peladas.
- Cocinar hasta que las patatas estén suaves.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	118,62 kcal
Grasas:	6,04 g
de las cuales AGS:	0,61 g
HC:	12,70 g
de los cuales Azúcares:	4,34 g
Proteínas:	3,76 g
Sal:	1,022 g
Colesterol:	0,00 mg

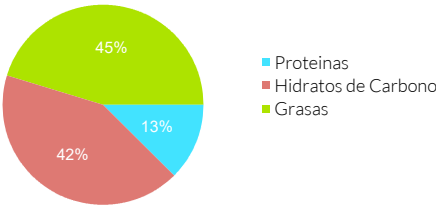
Vitaminas

B1:	0,12 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,26 mg
B5:	0,28 mg
B6:	0,21 mg
B7:	0,00 mg
B9:	36,25 µg
B12:	0,00 µg
C:	18,31 mg
A:	553,48 µg
D:	0,00 µg
E:	3,60 mg

Minerales

Ca:	29,34 mg
Mg:	18,10 mg
P:	40,99 mg
Na:	408,83 mg
K:	389,78 mg
Fe:	0,60 mg
Cu:	0,27 mg
Zn:	0,28 mg
Mn:	0,00 mg
I:	11,51 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Guarnicion

Ingredientes	Peso Neto 45,00 g	Peso Bruto 47,55 g
Tomate Ensalada	40,00 g	42,55 g
Aceite Oliva	3,00 g	3,00 g
Vinagre	1,00 g	1,00 g
Sal Yodada	0,50 g	0,50 g
Albahaca	0,50 g	0,50 g



Alérgenos

Sulfitos.

Observaciones

mediterránea

Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca

Guarnicion

Elaboración

- Lavar y cortar los tomates.
- Aderezar con sal, aceite y vinagre.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	34,70 kcal
Grasas:	3,06 g
de las cuales AGS:	0,41 g
HC:	1,42 g
de los cuales Azúcares:	1,32 g
Proteínas:	0,40 g
Sal:	0,492 g
Colesterol:	0,00 mg

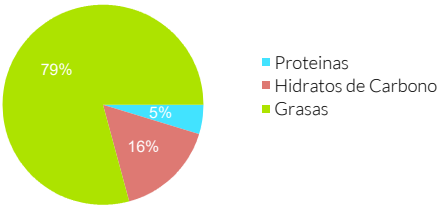
Vitaminas

B1:	0,03 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,75 mg
B5:	0,11 mg
B6:	0,06 mg
B7:	0,00 mg
B9:	12,06 µg
B12:	0,00 µg
C:	10,31 mg
A:	36,66 µg
D:	0,00 µg
E:	0,74 mg

Minerales

Ca:	5,05 mg
Mg:	6,88 mg
P:	12,92 mg
Na:	196,88 mg
K:	112,07 mg
Fe:	0,49 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,09 mg
Mn:	0,00 mg
I:	3,75 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Tortilla Española Casera

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 166,00 g	Peso Bruto 176,56 g
Patata Nueva	80,00 g	88,89 g
Huevo Liquido 6x1l_ovonatur	60,00 g	60,00 g
Cebolla	15,00 g	16,67 g
Aceite Girasol Alto Oleico	10,00 g	10,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Huevo.

Observaciones

mediterránea

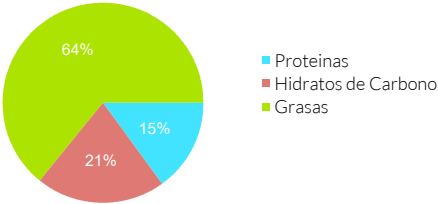
Tortilla Española Casera

Segundo

Elaboración

- Pelar, lavar y cortar las patatas.
- Freír en aceite hasta que estén doradas. Reservar.
- Colocar en el bowl junto al huevo líquido.
- Vertir en una sartén.
- Cuajar por ambos lados.
- Emplatar y servir.

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	242,12 kcal
Grasas:	17,40 g
de las cuales AGS:	2,71 g
HC:	12,67 g
de los cuales Azúcares:	1,21 g
Proteínas:	9,22 g
Sal:	1,200 g
Colesterol:	246,00 mg

Vitaminas

B1:	0,14 mg
B2:	0,00 mg
B3:	1,12 mg
B5:	1,34 mg
B6:	0,26 mg
B7:	0,00 mg
B9:	45,53 µg
B12:	1,26 µg
C:	13,82 mg
A:	156,20 µg
D:	1,05 µg
E:	7,62 mg

Minerales

Ca:	41,89 mg
Mg:	25,78 mg
P:	160,54 mg
Na:	480,11 mg
K:	515,60 mg
Fe:	1,91 mg
Cu:	0,62 mg
Zn:	1,12 mg
Mn:	0,00 mg
I:	20,88 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Tortilla Francesa Casera

Segundo

Ingredientes	Peso Neto 66,00 g	Peso Bruto 66,00 g
Huevo Liquido 6x1l_ovonatur	60,00 g	60,00 g
Aceite Girasol Alto Oleico	5,00 g	5,00 g
Sal Yodada	1,00 g	1,00 g



Alérgenos

Huevo.

Observaciones

mediterránea

Tortilla Francesa Casera

Segundo

Elaboración

Calentar aceite en una sartén.

Vertir el huevo líquido.

Aderezar con sal.

Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	139,20 kcal
Grasas:	12,26 g
de las cuales AGS:	2,33 g
HC:	0,00 g
de los cuales Azúcares:	0,00 g
Proteínas:	7,26 g
Sal:	1,181 g
Colesterol:	246,00 mg

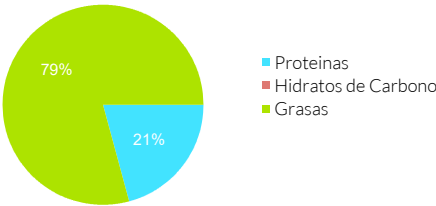
Vitaminas

B1:	0,06 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,05 mg
B5:	1,06 mg
B6:	0,07 mg
B7:	0,00 mg
B9:	30,72 µg
B12:	1,26 µg
C:	0,00 mg
A:	146,20 µg
D:	1,05 µg
E:	4,26 mg

Minerales

Ca:	34,01 mg
Mg:	10,10 mg
P:	120,08 mg
Na:	472,50 mg
K:	84,00 mg
Fe:	1,32 mg
Cu:	0,05 mg
Zn:	0,90 mg
Mn:	0,00 mg
I:	18,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín

Segundo

[illegible]

Alérgenos

Huevo.

Observaciones

mediterránea

Tortilla Francesa con Lascas de Calabacín

Segundo

Elaboración

- Torcear el calabacín en rodajas finas.
- Calentar aceite en una sartén y cocinar el calabacín.
- Vertir el huevo líquido y añadir el calabacín. Cocinar y dar forma de tortilla.
- Aderezar con sal.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	145,40 kcal
Grasas:	12,34 g
de las cuales AGS:	2,35 g
HC:	1,20 g
de los cuales Azúcares:	1,14 g
Proteínas:	7,52 g
Sal:	1,183 g
Colesterol:	246,00 mg

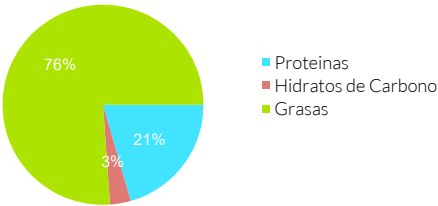
Vitaminas

B1:	0,07 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,17 mg
B5:	1,10 mg
B6:	0,09 mg
B7:	0,00 mg
B9:	40,72 µg
B12:	1,26 µg
C:	4,00 mg
A:	147,00 µg
D:	1,05 µg
E:	4,26 mg

Minerales

Ca:	37,81 mg
Mg:	13,70 mg
P:	126,28 mg
Na:	473,10 mg
K:	130,00 mg
Fe:	1,40 mg
Cu:	0,07 mg
Zn:	0,94 mg
Mn:	0,00 mg
I:	18,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Tortilla Francesa de Jamón y Queso Fundido

Segundo



Alérgenos

Huevo, Leche y Derivados.

Observaciones

mediterránea

Tortilla Francesa de Jamón y Queso Fundido

Segundo

Elaboración

- Calentar aceite en una sartén.
- Vertir el huevo líquido.
- Colocar el queso y el jamón york. Cocinar y dar forma de tortilla.
- Aderezar con sal.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	194,95 kcal
Grasas:	15,91 g
de las cuales AGS:	4,23 g
HC:	2,75 g
de los cuales Azúcares:	0,63 g
Proteínas:	10,24 g
Sal:	1,726 g
Colesterol:	246,00 mg

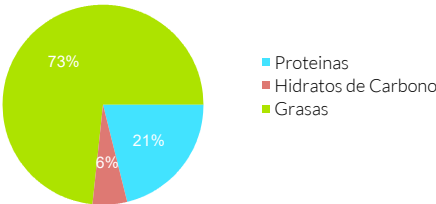
Vitaminas

B1:	0,06 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,05 mg
B5:	1,06 mg
B6:	0,07 mg
B7:	0,00 mg
B9:	30,72 µg
B12:	1,26 µg
C:	0,00 mg
A:	146,20 µg
D:	1,05 µg
E:	4,26 mg

Minerales

Ca:	34,01 mg
Mg:	10,10 mg
P:	120,08 mg
Na:	690,50 mg
K:	84,00 mg
Fe:	1,32 mg
Cu:	0,05 mg
Zn:	0,90 mg
Mn:	0,00 mg
I:	18,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Tortilla Francesa de York

Segundo

[illegible]

Alérgenos

Huevo.

Observaciones

mediterránea

Tortilla Francesa de York

Segundo

Elaboración

- Calentar aceite en una sartén.
- Vertir el huevo líquido.
- Colocar el jamón york. Cocinar y dar forma de tortilla.
- Aderezar con sal.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	157,65 kcal
Grasas:	13,01 g
de las cuales AGS:	2,63 g
HC:	1,35 g
de los cuales Azúcares:	0,17 g
Proteínas:	8,84 g
Sal:	1,526 g
Colesterol:	246,00 mg

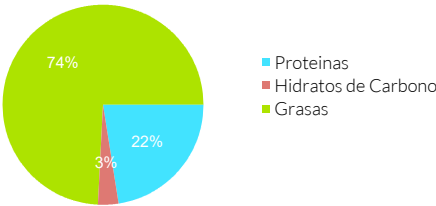
Vitaminas

B1:	0,06 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,05 mg
B5:	1,06 mg
B6:	0,07 mg
B7:	0,00 mg
B9:	30,72 µg
B12:	1,26 µg
C:	0,00 mg
A:	146,20 µg
D:	1,05 µg
E:	4,26 mg

Minerales

Ca:	34,01 mg
Mg:	10,10 mg
P:	120,08 mg
Na:	610,50 mg
K:	84,00 mg
Fe:	1,32 mg
Cu:	0,05 mg
Zn:	0,90 mg
Mn:	0,00 mg
I:	18,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido

Segundo

[illegible]

Alérgenos

Huevo, Leche y Derivados.

Observaciones

mediterránea

Tortilla Francesa Rellena de Queso Fundido

Segundo

Elaboración

- Calentar aceite en una sartén.
- Vertir el huevo líquido.
- Colocar el queso. Cocinar y dar forma de tortilla.
- Aderezar con sal.
- Emplatar y servir.

Valor Nutricional

Energía:	176,50 kcal
Grasas:	15,16 g
de las cuales AGS:	3,93 g
HC:	1,40 g
de los cuales Azúcares:	0,46 g
Proteínas:	8,66 g
Sal:	1,381 g
Colesterol:	246,00 mg

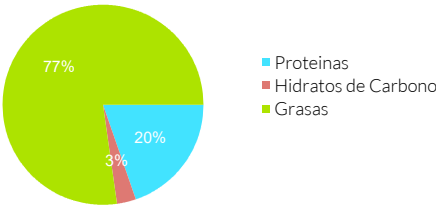
Vitaminas

B1:	0,06 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,05 mg
B5:	1,06 mg
B6:	0,07 mg
B7:	0,00 mg
B9:	30,72 µg
B12:	1,26 µg
C:	0,00 mg
A:	146,20 µg
D:	1,05 µg
E:	4,26 mg

Minerales

Ca:	34,01 mg
Mg:	10,10 mg
P:	120,08 mg
Na:	552,50 mg
K:	84,00 mg
Fe:	1,32 mg
Cu:	0,05 mg
Zn:	0,90 mg
Mn:	0,00 mg
I:	18,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Yogur de Soja y Pan Integral

Postre

[illegible]

Alérgenos

Frutos Secos(T), Gluten, Mostaza(T), Sesamo, Soja.

Observaciones

mediterránea

Postre

Elaboración

Valor Nutricional

Energía:	184,00 kcal
Grasas:	5,96 g
de las cuales AGS:	0,88 g
HC:	22,92 g
de los cuales Azúcares:	3,72 g
Proteínas:	9,60 g
Sal:	0,700 g
Colesterol:	0,00 mg

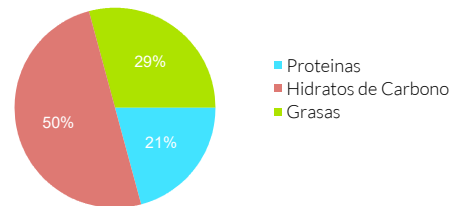
Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,00 mg
B7:	0,00 mg
B9:	0,00 µg
B12	0,00 µg
C:	0,00 mg
A:	0,00 µg
D:	0,90 µg
E:	0,00 mg

Minerales

Ca:	0,00 mg
Mg:	0,00 mg
P:	0,00 mg
Na:	280,00 mg
K:	0,00 mg
Fe:	0,00 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,00 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,00 µg
Se:	0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Yogur de Soja y Pan

Postre

[illegible]

Alérgenos

Frutos Secos(T), Gluten, Mostaza(T), Soja.

Observaciones

mediterránea

Yogur de Soja y Pan

Postre

Elaboración

Valor Nutricional

Energía: 169,20 kcal

Grasas: 3,24 g

de las cuales AGS: 0,60 g

HC: 25,48 g

de los cuales Azúcares: 3,78 g

Proteínas: 7,74 g

Sal: 0,300 g

Colesterol: 0,00 mg

Vitaminas

B1: 0,00 mg

B2: 0,00 mg

B3: 0,00 mg

B5: 0,00 mg

B6: 0,00 mg

B7: 0,00 mg

B9: 0,00 µg

B12 0,00 µg

C: 0,00 mg

A: 0,00 µg

D: 0,90 µg

E: 0,00 mg

Minerales

Ca: 0,00 mg

Mg: 0,00 mg

P: 0,00 mg

Na: 120,00 mg

K: 0,00 mg

Fe: 0,00 mg

Cu: 0,00 mg

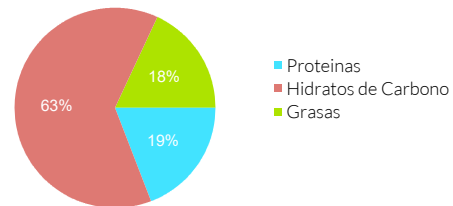
Zn: 0,00 mg

Mn: 0,00 mg

I: 0,00 µg

Se: 0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Yogur y Pan Integral

Postre

Ingredientes	Peso Neto 160,00 g	Peso Bruto 160,00 g
Yogurt Natural	120,00 g	120,00 g
Pan Integral C/cereales	40,00 g	40,00 g



Alérgenos

Gluten, Leche y Derivados, Mostaza(T), Sesamo, Soja(T).

Observaciones

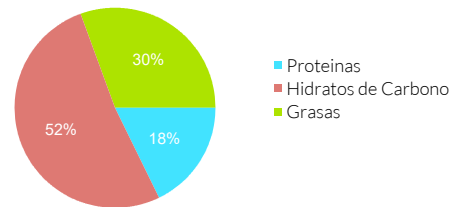
mediterránea

Yogur y Pan Integral

Postre

Elaboración

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	190,00 kcal
Grasas:	6,68 g
de las cuales AGS:	2,44 g
HC:	25,56 g
de los cuales Azúcares:	6,36 g
Proteínas:	8,76 g
Sal:	0,544 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	0,00 mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,10 mg
B7:	0,00 mg
B9:	6,00 µg
B12	0,36 µg
C:	0,00 mg
A:	22,32 µg
D:	0,08 µg
E:	0,00 mg

Minerales

Ca:	159,60 mg
Mg:	16,80 mg
P:	122,40 mg
Na:	217,60 mg
K:	186,00 mg
Fe:	0,12 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,38 mg
Mn:	0,00 mg
I:	0,00 µg
Se:	0,00 µg

mediterránea

Yogur y Pan

Postre

[illegible]

Alérgenos

Gluten, Leche y Derivados, Mostaza(T), Soja(T).

Observaciones

mediterránea

Yogur y Pan

Postre

Elaboración

Valor Nutricional

Energía: 175,20 kcal

Grasas: 3,96 g

de las cuales AGS: 2,16 g

HC: 28,12 g

de los cuales Azúcares: 6,42 g

Proteínas: 6,90 g

Sal: 0,144 g

Colesterol: 0,00 mg

Vitaminas

B1: 0,00 mg

B2: 0,00 mg

B3: 0,00 mg

B5: 0,00 mg

B6: 0,10 mg

B7: 0,00 mg

B9: 6,00 µg

B12 0,36 µg

C: 0,00 mg

A: 22,32 µg

D: 0,08 µg

E: 0,00 mg

Minerales

Ca: 159,60 mg

Mg: 16,80 mg

P: 122,40 mg

Na: 57,60 mg

K: 186,00 mg

Fe: 0,12 mg

Cu: 0,00 mg

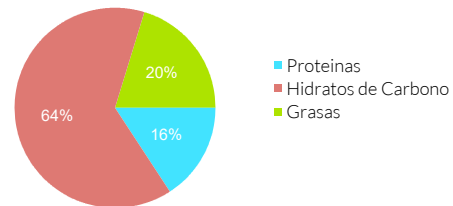
Zn: 0,38 mg

Mn: 0,00 mg

I: 0,00 µg

Se: 0,00 µg

Porcentaje



mediterránea

Yogur

Postre

[illegible]

Alérgenos

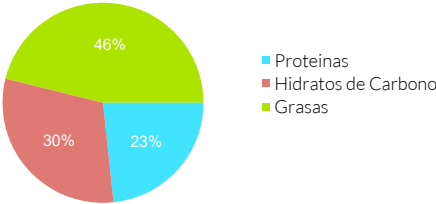
Leche y Derivados.

Observaciones

mediterránea

Elaboración

Porcentaje



Valor Nutricional

Energía:	67,20 kcal
Grasas:	3,48 g
de las cuales AGS:	2,04 g
HC:	5,16 g
de los cuales Azúcares:	5,16 g
Proteínas:	3,96 g
Sal:	0,144 g
Colesterol:	0,00 mg

Vitaminas

B1:	0,00 mg
B2:	mg
B3:	0,00 mg
B5:	0,00 mg
B6:	0,10 mg
B7:	mg
B9:	6,00 µg
B12	0,36 µg
C:	0,00 mg
A:	22,32 µg
D:	0,08 µg
E:	0,00 mg

Minerales

Ca:	159,60 mg
Mg:	16,80 mg
P:	122,40 mg
Na:	57,60 mg
K:	186,00 mg
Fe:	0,12 mg
Cu:	0,00 mg
Zn:	0,38 mg
Mn:	mg
I:	0,00 µg
Se:	µg