

MENÚ OTOÑO. Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Comida	1º Lentejas con verduras y arroz 2º Lomo a la plancha con tomate Mandarina	1º Puré de verduras 2º Albóndigas en salsa con guisantes y patatas fritas Manzana	1º Ensalada de tomate, pepino, zanahoria, aceitunas y maíz 2º Estofado de atún con patatas Plátano	1º Sopa de verduras 2º Tortilla de patatas con cebolla y tomate de guarnición Uva	1º Espaguetis carbonara (jamón cocido y leche). Queso opcional 2º Salmón con verduritas Fruta/yogur/natillas
		Energía: 777,5 Kcal Glúcidos: 84,5 g Lípidos: 30,6 g Proteínas: 40,6 g Alérgenos: 1º sulfitos	Energía: 622,2 Kcal Glúcidos: 53,5 g Lípidos: 32,6 g Proteínas: 28,6 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º soja y sulfitos	Energía: 681,3 Kcal Glúcidos: 75,7 g Lípidos: 28,1 g Proteínas: 32,1 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º pescado, sulfitos y apio	Energía: 722,1 Kcal Glúcidos: 77,6 g Lípidos: 37,9 g Proteínas: 17,8 g Alérgenos: 1º gluten, apio. Puede contener huevo 2º sulfitos y huevo	Energía: 881,0 Kcal Glúcidos: 89,9 g Lípidos: 32,8 g Proteínas: 51,2 g Alérgenos: 1º gluten, soja y leche. Puede contener huevo. 2º pescado Postre: leche
	Cena	Sopa de fideos Tortilla francesa con zanahoria de guarnición	Merluza con verduras y patatas	Pechuga con verduras Pan	Sémola Hamburguesa de ternera con tomate	Revuelto de gambas y espárragos Pan
SEMANA 2	Comida	1º Sopa de fideos con trocitos de pollo 2º Pisto con calamar romana Plátano	1º Ensalada de hoja de roble, tomate, cebolla, zanahoria, maíz y queso fresco. 2º Paella de pollo y conejo Naranja	1º Crema de calabaza 2º Bacalao al horno con guarnición de lechuga y tomate Pera	1º Potaje de garbanzos 2º Tortilla francesa con ensalada murciana de guarnición (tomate, cebolla atún y aceitunas) Manzana	1º Ensalada César: lechuga iceberg, lechuga hoja de roble, aceitunas, pollo, picatostes, queso y salsa César 2º Macarrones a la boloñesa Fruta/yogur/natillas
		Energía: 649,5 Kcal Glúcidos: 78,7 g Lípidos: 23,6 g Proteínas: 32,1 g Alérgenos: 1º gluten y apio. Puede contener huevo 2º gluten, huevo, pescado, leche y moluscos. Puede contener trazas de sulfitos y crustáceos	Energía: 678,8 Kcal Glúcidos: 86,4 g Lípidos: 25,2 g Proteínas: 26,0 g Alérgenos: 1º leche y huevo 2º apio	Energía: 546,6 Kcal Glúcidos: 39,4 g Lípidos: 32,0 g Proteínas: 25,7 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º pescado	Energía: 749,8 Kcal Glúcidos: 76,0 g Lípidos: 35,2 g Proteínas: 32,2 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º pescado, sulfitos, huevo y trazas de altramuces	Energía: 800,8 Kcal Glúcidos: 89,8 g Lípidos: 29,9 g Proteínas: 43,5 g Alérgenos: 1º gluten, huevo, soja, leche y sulfitos 2º gluten, leche puede contener huevo Postre: leche
	Cena	Crema de calabacín Sándwich de jamón y queso	Wok de verduras Tortilla francesa	Sopa de verduras Lomo adobado	Sopa de fideos Boquerones	Montaditos de atún, lechuga y tomate.

Se ofrecerá una segunda opción de fruta según la disponibilidad de la temporada. El yogur, las natillas y/o los flanes siempre son un complemento a la fruta pero nunca un sustituto.

Las verduras de guisos y sofritos pueden variar en función de la estacionalidad y la disponibilidad semanal, no viendo afectado el valor nutricional del plato. Todos los menús irán acompañados de pan (40 g).

En cumplimiento del reglamento (UE) 1169/2011, el centro tiene a su disposición toda la información detallada de la presencia de alérgenos y/o intolerancias de todos los platos.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 3	Comida	1º Olleta 2º Berenjenas al horno con guarnición de lechuga, zanahoria rallada y atún Naranja	1º Ensalada de lechuga, pepino, maíz, pavo y zanahoria 2º Gazpacho manchego Pera	1º Crema de verduras 2º Revuelto de patata con jamón y huevo Uva	1º Espaguetis con verduras y queso (opcional) 2º Merluza al horno Manzana	1º Sopa de verduras 2º Pizza (tomate, york y mozzarella) Fruta/yogur/natillas
		Energía: 628,0 Kcal Glúcidos: 64,2 g Lípidos: 29,5 g Proteínas: 25,7 g Alérgenos: 2º pescado y leche	Energía: 578,3 Kcal Glúcidos: 57,2 g Lípidos: 26,3 g Proteínas: 28, 2 g Alérgenos: 1º huevo, soja, leche y apio 2º gluten, apio y sulfitos	Energía: 753,9 Kcal Glúcidos: 74,8 g Lípidos: 39,4 g Proteínas: 25,3 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º huevo y sulfitos	Energía: 670,2 Kcal Glúcidos: 83,6 g Lípidos: 24,0 g Proteínas: 29,9 g Alérgenos: 1º gluten, leche. Puede contener huevo. 2º pescado	Energía: 777,6 Kcal Glúcidos: 91,8 g Lípidos: 33,6 g Proteínas: 27,0 g Alérgenos: 1º gluten, apio. Puede contener huevo 2º gluten, soja, leche Postre: leche
	Cena	Crema de calabaza Fajitas (pollo, pimientos, etc)	Sopa de verduras Tortilla francesa	Hamburguesas de bacalao con patatas y verduras	Bocadillo de jamón serrano y tomate	Sopa de pescado Bacaladilla
SEMANA 4	Comida	1º Judías con patatas 2º Pollo en salsa Plátano	1º Crema de calabacín 2º Canelones de carne y verduras Manzana	1º Ensalada César: lechuga iceberg, lechuga hoja de roble, aceitunas, pollo, picatostes, queso y salsa César 2º Fideuá de pescado Mandarina	1º Lentejas a la jardinera 2º Tortilla francesa con lechuga y tomate de guarnición Naranja	1º Ensalada de lechuga, pepino, aguacate, tomate cherry, maíz, aceitunas y atún 2º Arroz a banda Fruta/yogur/natillas
		Energía: 661,5 Kcal Glúcidos: 73,2 g Lípidos: 28,8 g Proteínas: 27,9 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º gluten, apio y frutos de cáscara	Energía: 618,2 Kcal Glúcidos: 56,2 g Lípidos: 31,0 g Proteínas: 28,6 g Alérgenos: 1º leche y sulfitos 2º Gluten, leche, soja y apio. Puede contener trazas de pescado, crustáceos, moluscos y huevo	Energía: 869,5 Kcal Glúcidos: 95,8 g Lípidos: 32,6 g Proteínas: 48,5 g Alérgenos: 1º gluten, huevo, soja, leche y sulfitos 2º gluten, crustáceo, pescado y moluscos	Energía: 666,1 Kcal Glúcidos: 70,6 g Lípidos: 28,1 g Proteínas: 31,7 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º huevo	Energía: 721,2 Kcal Glúcidos: 87,0 g Lípidos: 31,0 g Proteínas: 23,4 g Alérgenos: 1º sulfitos, pescado 2º crustáceo, pescado y molusco Postre: leche
	Cena	Salmón al horno con verduras y patatas	Ensalada de aguacate y tortilla Francesa Pan	Tomate trinchado Puré de patatas con salchichas de pollo	Arroz tres delicias	Bocadillo de atún con tomate y lechuga

Se ofrecerá una segunda opción de fruta según la disponibilidad de la temporada. El yogur, las natillas y/o los flanes siempre son un complemento a la fruta pero nunca un sustituto.

Las verduras de guisos y sofritos pueden variar en función de la estacionalidad y la disponibilidad semanal, no viendo afectado el valor nutricional del plato. Todos los menús irán acompañados de pan (40 g).

En cumplimiento del reglamento (UE) 1169/2011, el centro tiene a su disposición toda la información detallada de la presencia de alérgenos y/o intolerancias de todos los platos.