

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
SEMANA 1	Comida	1ºJudías verdes con patata 2ºPollo al horno con Zanahoria y pepino de guarnición Plátano	1ºEnsalada completa de pasta tricolor. Opcional: cebolla y pimiento rojo 2ºTortilla francesa con tomate trinchado Sandía	1ºCrema de garbanzos 2ºSalmón al horno con lechuga y tomate de guarnición Pera	1ºEnsalada de hoja de roble, tomate, cebolla y zanahoria. 2ºEstofado de ternera con patatas y verduras Fresas	1ºEnsalada de lechuga, pepino, canónigos y aceitunas 2ºFideuá marinera con atún Fruta/yogur				
		Energía: 566,9 Kcal Glúcidos: 62,5 g Lípidos: 24,9 g Proteínas: 23,3 g	Alérgenos: 1º sulfitos. Puede contener huevo, apio, soja y crustáceos	Energía: 616,4 Kcal Glúcidos: 53.3 g Lípidos: 37,1 g Proteínas:17.3 g	Alérgenos: 1º gluten, pescado y sulfitos. Puede contener huevo. 2º huevo	Energía: 761.8 Kcal Glúcidos: 77.9 g Lípidos: 34.4 g Proteínas:35,1 g	Alérgenos: 1º sulfitos. 2ºpescado	Energía: 545.1 Kcal Glúcidos: 48.1 g Lípidos: 28,0 g Proteínas:16,6 g	Alérgenos: 2º sulfitos	Energía: 769.8 Kcal Glúcidos: 83,1 g Lípidos: 31.0 g Proteínas:26,9 g
	Cena	Revuelto de champiñón, huevo y espinacas	Wok de solomillo de cerdo y verduras (zanahoria, cebolla, calabacín...)	Lomitos con verduras y patata	Tortilla francesa en pan integral y tomate	Sopa. Hamburguesa casera de ternera.				
SEMANA 2	Comida	1ºEnsalada de tomate, lechuga y atún 2ºMacarrones con verduritas y tomate. Queso (opcional) Manzana	1ºLentejas con verduras 2ºTortilla de calabacín Sandía	1ºArroz tres delicias 2ºHamburguesa con bastoncillos de zanahoria Fresas Mayonesa, kétchup y/o mostaza opcional	1ºPuré de verduras 2ºBacalao al horno con patatas fritas Melón	1ºEnsalada murciana (tomate, atún, aceitunas negras, huevo duro y un poco de cebolla) 2ºAlbóndigas con guisantes y arroz blanco de guarnición Fruta/Helado*				
		Energía: 686.4 Kcal Glúcidos: 90.3 g Lípidos:25,4 g Proteínas: 24.4 g	Alérgenos: 1º pescado 2º gluten y lactosa. Puede contener trazas de huevo	Energía: 674.4 Kcal Glúcidos: 70.5 g Lípidos: 28,6 g Proteínas: 33.8 g	Alérgenos: 1º sulfitos 2º huevo	Energía: 715.5 Kcal Glúcidos: 56.5 g Lípidos: 36.4 g Proteínas: 40,5 g	Alérgenos: 1º huevo y soja 2º soja, leche y sulfitos Mayonesa: soja, huevo. Mostaza: mostaza y sulfitos	Energía: 686.7Kcal Glúcidos: 79.7g Lípidos: 27.8 g Proteínas: 30,0 g	Alérgenos: 1º sulfitos 2º pescado y sulfitos	Energía: 697,9 Kcal Glúcidos: 60,6g Lípidos: 33,9 g Proteínas: 37,4 g
	Cena	Merluza y puré de patata	Pechuga de pollo rellena de queso y espinacas	Ensaladilla rusa Pescado	Gazpacho andaluz Sándwich de jamón y queso	Montaditos de atún, lechuga y tomate. Verdura a la plancha.				

\*Helado: contiene leche, gluten, huevo, frutos de cáscara, cacahuete y soja

Se ofrecerá una segunda opción de fruta según la disponibilidad de la temporada. El yogur y el helado 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.

MENÚ PRIMAVERA-VERANO. Gabinete de Alimentación y Nutrición de la Universidad de Alicante

		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
SEMANA 3	Comida	1ºEnsalada de lechuga, pepino, pimiento rojo, tomate y zanahoria 2ºLasaña de carne Sandía		1ºCrema de calabacín 2ºEspaguetis con atún Queso (opcional) Pera		1ºEnsalada César: lechuga iceberg, lechuga hoja de roble, aceitunas, pollo, picatostes, queso y salsa César 2º Arroz a banda Manzana		1ºPotaje de garbanzos 2ºTomate y pepino trinchado con salchicha casera Plátano		1ºEnsaladilla rusa 2ºSalmón al horno con champiñones de guarnición. Fruta/yogur	
		Energía: 784,8 Kcal Glúcidos: 79,3 g Lípidos: 33,6 g Proteínas: 42,1 g	Alérgenos: 2º gluten y leche	Energía: 799,9 Kcal Glúcidos: 117,7 g Lípidos: 22,8 g Proteínas: 31,3 g	Alérgenos: 1º leche y sulfitos 2º gluten, pescado y leche. Puede contener trazas de huevo	Energía: 854,2 Kcal Glúcidos: 85,3 g Lípidos: 34,6 g Proteínas: 35,9 g	Alérgenos: 1º sulfitos, gluten, leche. Salsa: leche, huevo y soja 2º pescado, crustáceos y moluscos	Energía: 808,7 Kcal Glúcidos: 73,6 g Lípidos: 43,6 g Proteínas: 31,1 g	Alérgenos: 1º sulfitos 2º sulfitos y leche	Energía: 762,5 Kcal Glúcidos: 45,4g Lípidos:45,1 g Proteínas: 44,0 g	Alérgenos: 1º sulfitos, huevo, soja y pescado 2º pescado. Puede contener sulfitos Yogur: leche
	Cena	Gazpacho. Fajitas (pollo, pimientos, tomate...)		Sopa de verduras Tortilla francesa		Mini hamburguesas de bacalao y verdurita Puré de patata		Bocadillo de jamón y tomate		Ensalada. Crepes de pollo, puerro y queso	
SEMANA 4	Comida	1ºCrema de verduras con picatostes 2ºPollo al curry con arroz de guarnición Melón		1ºOlleta 2ºCalamar rebozado con lechuga Sandía		1ºEnsalada agridulce (tomate, lechuga iceberg, pepinillos, zanahoria y vinagreta de miel) 2º Paella de magro con verduras Melocotón		1ºEnsalada de pasta tricolor con maíz, queso, zanahoria y aceitunas. 2ºMerluza con guisantes Manzana		1ºHervido: patata, judía, cebolla y zanahoria 2ºPizza de mozzarella, jamón y champiñón (casera) Fruta/Helado*	
		Energía: 650,5 Kcal Glúcidos: 78,2 g Lípidos: 21,1g Proteínas: 37,4 g	Alérgenos: 1º gluten y sulfitos 2º leche	Energía: 628,5 Kcal Glúcidos: 70,5 g Lípidos: 26,9 g Proteínas: 26,4g	Alérgenos: 2º moluscos, pescado, gluten, leche y huevo. Puede contener trazas de sulfitos y crustáceos	Energía: 746,9 Kcal Glúcidos: 88,3 g Lípidos: 34,2 g Proteínas: 22,2 g	Alérgenos: 1º sulfitos y mostaza 2º apio	Energía: 642,8 Kcal Glúcidos: 52,5 g Lípidos: 32,7 g Proteínas: 34,7 g	Alérgenos: 1º gluten, leche y sulfitos. Puede contener huevo. 2º pescado	Energía: 669,6 Kcal Glúcidos: 78.4 g Lípidos: 30,4 g Proteínas: 21.1 g	Alérgenos: 1º sulfitos 2º gluten, leche y soja. Trazas de huevo, pescado, mostaza, sésamo, sulfitos, frutos secos de cáscara y apio
	Cena	Salmón al horno con verduras asadas		Ensalada de aguacate y tortilla francesa		Zumos de zanahoria y sándwich mixto		Revuelto con champiñones y gambas Arroz		Ensalada completa, croquetas de bacalao	

\*Helado: contiene leche, gluten, huevo, frutos de cáscara, cacahuete y soja

Se ofrecerá una segunda opción de fruta según la disponibilidad de la temporada. El yogur y el helado 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.

Dietistas-Nutricionistas  
Aurora Norte Navarro. Colegiada CV-00119  
José Miguel Martínez Sanz. Colegiado CV-00118

Tel: 965909408  
Email: [alinua@ua.es](mailto:alinua@ua.es)