

MENÚ TARDOR. Gabinet d'Alimentació i Nutrició de la Universitat d'Alacant

		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA 1	Menjar	1º Llenties amb verdures i arròs 2º Llom a la planxa amb tomaca Mandarina		1º Puré de verdures 2º Mandonguilles en salsa amb pèsols amb creïlles frellides Poma		1º Amanida de tomaca, cogombre, carlota, olives i dacs 2º Estofat de tonyina amb creïlles Plàtan		1º Sopa de verdures 2º Truita de creïlles amb ceba i tomaca de guarnició Raim		1º Espaguetis carbonara (pernil cuit i llet evaporada). Formatge opcional 2º Salmó amb verdura Fruita/iogurt/natilles	
		Energia: 777,5 Kcal Glúcids: 84,5 g Lípids: 30,6 g Proteïnes: 40,6 g	Al·lergògens: 1º sulfits	Energia: 622,2 Kcal Glúcids: 53,5 g Lípids: 32,6 g Proteïnes: 28,6 g	Al·lergògens: 1º sulfits 2º soja i sulfits	Energia: 681,3 Kcal Glúcids: 75,7 g Lípids: 28,1 g Proteïnes: 32,1g	Al·lergògens: 1º sulfits 2º peix, sulfits i api	Energia: 722,1 Kcal Glúcids: 77,6 g Lípids: 37,9 g Proteïnes: 17,8 g	Al·lergògens: 1º Gluten, api. Pot contenir ou 2º sulfits i ou	Energia: 881,0 Kcal Glúcids: 89,9 g Lípids: 32,8 g Proteïnes: 51,2 g	Al·lergògens: 1º gluten, soja i llet. pot contenir ou. 2º peix Prostre: llet
	Sopar	Sopa de fideus Truita francesa amb carlota de guarnició		Lluç amb verdures i creïlles		Pit de pollastre amb verdures Pa		Sèmola Hamburguesa de vedella amb tomaca		Regirat de gambes i espàrrecs Pa	
SETMANA 2	Menjar	1º Sopa de fideus amb trossets de pollastre 2º Pisto amb calamar romana Plàtan		1º Amanida de fulla de roure, tomaca, ceba, carlota, dacs i formatge fresc. 2º Paella de pollastre i conill Taronja		1º Crema de carabassa 2º Bacallà al forn amb guarnició d'enciam i tomaca Pera		1º Olla de cigrons 2º Truita francesa amb amanida murciana de guarnició (tomaca, ceba tonyina i olives) Poma		1º Amanida césar: enciam iceberg, enciam fulla de roure, olives, pollastre, pa torrat, formatge i salsa césar 2º Macarrons a la bolonyesa Fruita/iogurt/natilles	
		Energia: 649,5 Kcal Glúcids: 78,7 g Lípids: 23,6 g Proteïnes: 32,1 g	Al·lergògens: 1º gluten i api. Pot contenir ou 2º gluten, ou, peix, llet i mol·luscs. Pot contenir traces de sulfits i crustacis	Energia: 678,8 Kcal Glúcids: 86,4 g Lípids: 25,2 g Proteïnes: 26,0 g	Al·lergògens: 1º llet i ou 2º api	Energia: 546,6 Kcal Glúcids: 39,4 g Lípids: 32,0 g Proteïnes: 25,7 g	Al·lergògens: 1º sulfits 2º peix	Energia: 749,8 Kcal Glúcids: 76,0 g Lípids: 35,2 g Proteïnes: 32,2 g	Al·lergògens: 1º sulfits 2º peix, sulfits, ou i traces de altramuces	Energia: 800,8 Kcal Glúcids: 89,8 g Lípids: 29,9 g Proteïnes: 43,5 g	Al·lergògens 1º gluten, ou, soja, llet i sulfits 2º gluten, llet pot contenir ou Prostre: llet
	Sopar	Crema de carbassó Sándwich de pernil i formatge		Wok de verdures Truita francesa		Sopa de verdures Llom adobat		Sopa de fideus Aladros		Entrepà de tonyina, enciam i tomaca.	

S'ofereix una segona opció de fruita segons la disponibilitat de la temporada. El iogurt, les natilles i/o els flams sempre són un complement a la fruita però mai un substitut.

Les verdures de guisats i sofregits poden variar en funció de l'estació i la disponibilitat setmanal, no veient afectat el valor nutricional del plat. Tots els menús aniran acompanyats de pa (40 g).

En compliment del reglament (UE) 1169/2011, el centre té a la seua disposició tota la informació detallada de la presència d'al·lergògens i/o intoleràncies de tots els plats.

		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA 3	Menjar	1º Olleta 2º Albergínies al forn amb guarnició d'enciam, carlota i tonyina Taronja		1º Amanida d'enciam, cogombre, dacsca, gall dindi i carlota 2º Gaspatxo manxec Pera		1º Crema de verdures 2º Regirat de creïlla amb pernil i ou Raïm		1º Espaguetis amb verdures i formatge (opcional) 2º Lluç al forn Poma		1º Sopa verdures 2º Pizza (tomaca, york i mozzarella) Fruita/iogurt/natilles	
		Energia: 628,0 Kcal Glúcids: 64,2 g Lípids: 29,5 g Proteïnes: 25,7 g	Al·lergògens: 2º peix i llet	Energia: 578,3 Kcal Glúcids: 57,2 g Lípids: 26,3 g Proteïnes: 28, 2 g	Al·lergògens: 1º ou, soia, llet i api 2º gluten, api i sulfits	Energia: 753,9 Kcal Glúcids: 74,8 g Lípids: 39,4 g Proteïnes: 25,3 g	Al·lergògens: 1º sulfits 2º ou i sulfits	Energia: 670,2 Kcal Glúcids: 83,6 g Lípids: 24,0 g Proteïnes: 29,9 g	Al·lergògens: 1º gluten, llet. Pot contenir ou. 2º peix	Energia: 777,6 Kcal Glúcids: 91,8 g Lípids: 33,6 g Proteïnes: 27,0 g	Al·lergògens: 1º gluten, api. Pot contenir ou 2º gluten, soia, llet Prostre: llet
	Sopar	Crema de carabassa Fajitas (pollastre, pebrots, etc)		Sopa de verdures Trita francesa		Hamburgueses de bacallà amb creïlles i verdura		Entrepà de pernil serrà i tomaca		Sopa de pescat Maire amb xampinyó	
SETMANA 4	Menjar	1º Bajoquetes amb creïlles 2º Pollastre en salsa Plàtan		1º Crema de carbassó 2º Canelons de carn i verdures Poma		1º Amanida césar: enciam iceberg, enciam fulla de roure, olives, pollastre, formatge i salsa césar 2º Fideuà de pescat Mandarina		1º Llenties a la jardineria 2º Trita francesa amb enciam i tomaca de guarnició Taronja		1º Amanida d'enciam, cogombre, alvocat, tomaca cherry, dacsca, olives i tonyina 2º Arròs a banda Fruita/iogurt/natilles	
		Energia: 661,5 Kcal Glúcids: 73,2 g Lípids: 28,8 g Proteïnes: 27,9 g	Al·lergògens: 1º sulfits 2º gluten, api i fruits de pela	Energia: 618,2 Kcal Glúcids: 56,2 g Lípids: 31,0 g Proteïnes: 28,6 g	Al·lergògens: 1º llet i sulfits 2º Gluten, llet, soia i api. Pot contenir traces de peix, crustacis, mol·luscs i ou	Energia: 869,5Kcal Glúcids: 95,8 g Lípids: 32,6 g Proteïnes: 48,5 g	Al·lergògens: 1º gluten, ou, soia, llet i sulfits 2º gluten, crustaci, peix i mol·luscs	Energia: 666,1 Kcal Glúcids: 70,6 g Lípids: 28,1 g Proteïnes: 31,7 g	Al·lergògens: 1º sulfits 2º ou	Energia: 721,2 Kcal Glúcids: 87,0 g Lípids: 31,0 g Proteïnes: 23,4 g	Al·lergògens: 1º sulfits, peix i mol·luscs Prostre: llet
	Sopar	Salmó al forn amb verdures i creïlles		Amanida d'alvocat i truita Francesa Pa		Tomaca trinxada Puré de creïlles amb salsitxes de pollastre		Arròs tres delícies		Entrepà de tonyina amb tomaca i enciam	

S'ofrirà una segona opció de fruita segons la disponibilitat de la temporada. El iogurt, les natilles i/o els flams sempre són un complement a la fruita però mai un substitut.

Les verdures de guisats i sofregits poden variar en funció de l'estació i la disponibilitat setmanal, no veient afectat el valor nutricional del plat. Tots els menús aniran acompanyats de pa (40 g).

En compliment del reglament (UE) 1169/2011, el centre té a la seua disposició tota la informació detallada de la presència d'al·lergògens i/o intoleràncies de tots els plats