

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

		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA 1	Menjar	1º Llenties amb xoriço i verdura 2º Truita francesa amb carlotes baby Taronja		1º Crema de carabassa 2º Pollastre al forn amb creïlles Poma		1º Amanida: enciam, carlota, tomaca, dacsca, formatge Edam i olives 2º Paella de pollastre amb verdures Pera		1º Bullit bajoques verds, creïlla, ceba i carlota 2º Salmó al forn amb tomaca trinxada Plàtan		1º Sopa meravelles 2º Bullit complet Fruita/iogurt o quallada	
		Energia: 797,5 Kcal Glúcids: 74,0 g Lípids: 37,5 g Proteïnes: 40 g	Al-lergògens: 1º sulfits 2º ou	Energia: 594,8 Kcal Glúcids: 64,0 g Lípids: 24,7 g Proteïnes: 29,5 g	Al-lergògens: 1º sulfits 2º sulfits	Energia: 841,1 Kcal Glúcids: 83,9 g Lípids: 38,5 g Proteïnes: 34,4 g	Al-lergògens: 1º llet i sulfits 2º api	Energia: 704,6 Kcal Glúcids: 57,2 g Lípids: 37,1 g Proteïnes: 36,4 g	Al-lergògens: 1º sulfits 2º peix	Energia: 536,0 Kcal Glúcids: 67,6 g Lípids: 13,0 g Proteïnes: 36,9 g	Al-lergògens: 1º gluten, api, pot contenir ou 2º api i sulfits Prostre: llet
	Sopar	Sopa de verdures i lluç al forn		Sopa d'all i hamburguesa		Sopa de verdures i truita francesa		Entrepà vegetal amb formatge		Llenguado amb xampinyó i creïlles	
SETMANA 2	Menjar	1º Crema amb verdures 2º Macarrons amb tonyina. Formatge opcional Plàtan		1º Tomaca, ou dur i gall dindi 2º Olleta alacantina Macedònia de fruites		1º Sopa de verdures 2º Pastís gratinat de creïlles amb carn picada, xampinyó i ceba Poma		1º Bajoquetes saltejades amb pernil 2º Arròs caldós Taronja		1º Amanida: enciam, carlota, tomaca, cogombre, dacsca, formatge fresc, olives i nous. 2º Fideuá de peix All i oli (opcional) Fruita/iogurt, natilla o flam	
		Energia: 708,8 Kcal Glúcids: 108,3g Lípids: 17,2 g Proteïnes: 30,2 g	Al-lergògens: 1º sulfits 2º gluten, peix, llet i pot contenir ou	Energia: 585,2 Kcal Glúcids: 64,0 g Lípids: 24,1 g Proteïnes: 27,9 g	Al-lergògens: 1º ou i soia. Traces de llet i api	Energia: 838,0 Kcal Glúcids: 73,5 g Lípids: 50,2 g Proteïnes: 23,6 g	Al-lergògens: 1º gluten, api i pot contenir ou 2º sulfits i llet	Energia: 577,0 Kcal Glúcids: 54,2 g Lípids: 30,6 g Proteïnes: 19,9 g	Al-lergògens: 2º api	Energia: 886,5 Kcal Glúcids: 91,8 g Lípids: 37,7 g Proteïnes: 45,2 g	Al-lergògens: 1º llet, sulfits i fruits de pela 2º gluten, peix, crustacis i mol·luscs Prostre: llet All i oli: ou
	Sopar	Regirat de gambes, xampinyó i carxofes		Sopa i aladroc al forn		Bullit amb tonyina		Wok de pollastre amb verdures		Entrepà de pernil amb tomaca	

S'oferirà 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 la estacionalidad 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 Amanida d'enciam iceberg, tomaca, cogombre, cogombrets, dacsca, olives i ametles. 2º Estofat de creïlles i vedella Poma	1º Llenties amb arròs i verdures 2º Truita francesa amb enciam i tomaca Taronja	1º Sopa de pollastre amb estells 2º Lluç amb juliana de creïlla, ceba, carbassó i carlota al forn Pera	1º Crema de carbassó 2º Arròs blanc amb tomaca i salsitxes Plàtan	1º Amanida: enciam roure, iceberg, tomaca, gall dindi, cogombre i dacsca. Ou (opcional) 2º Lasaña de carn Fruita/iogurt o quallada				
		Energia: 669,3 Kcal Glúcids: 64,0 g Lípids: 38,4 g Proteïnes: 20,0 g	Al·lergògens: 1º sulfits i fruits de pela 2º sulfits	Energia: 779,7 Kcal Glúcids: 86,8 g Lípids: 31,7 g Proteïnes: 35,8 g	Al·lergògens: 1º sulfits 2º ou	Energia: 635,1 Kcal Glúcids: 64,3 g Lípids: 25,3 g Proteïnes: 37,9 g	Al·lergògens: 1º gluten i api. Pot contenir ou. 2º peix i sulfits	Energia: 896,6 Kcal Glúcids: 104,7 g Lípids: 41,7 g Proteïnes: 25,9 g	Al·lergògens: 1º llet i sulfits 2º sulfits	Energia: 866,9 Kcal Glúcids: 78,0 g Lípids: 38,5 g Proteïnes: 52,5 g
	Sopar	Sopa meravella i albergínia gratinada	Salmon amb verdura	Sopa de verdures Llom adobat	Truita francesa i wok de verdures	Fajitas amb formatge d'untar, salmó i enciam				
SETMANA 4	Menjar	1º Menestra de verdures 2º Pit de pollastre de pollastre empanada amb creïlles fregides Kétchup o/i maionesa (opcional) Taronja	1º Amanida: enciam, dacsca, olives, carlota, tomaca i pipes de carabassa. 2º Macarrons bolonyesa. Formatge (opcional) Macedònia	1º Olleta 2º Truita francesa amb amanida (tomaca, enciam, poma, nous i ametles) Pera	1º Sopa de peix amb arròs 2º Bacallà al forn amb espinacs salteadas amb all, panses i pinyons. Plàtan	1º Crema de verdures 2º Hamburguesa amb tomaca i creïlles al forn Fruita/iogurt, natilla o flam				
		Energia: 833,0 Kcal Glúcids: 54,0 g Lípids: 49,1 g Proteïnes: 43,1 g	Al·lergògens: 2º gluten, ou i sulfits Maionesa: soia, ou.	Energia: 831,4 Kcal Glúcids: 103,8 g Lípids: 33,8 g Proteïnes: 28,9 g	Al·lergògens: 1º sulfits 2º gluten i llet. Pot contenir ou	Energia: 737,4 Kcal Glúcids: 67,3 g Lípids: 38,9 g Proteïnes: 29,7 g	Al·lergògens: 2º ou i fruits de pela	Energia: 603,2 Kcal Glúcids: 55,2 g Lípids: 25,7 g Proteïnes: 38,0 g	Al·lergògens: 1º crustacis, peix i mol·luscs 2º peix i fruits de pela	Energia: 877,2 Kcal Glúcids: 109,3 g Lípids: 32,2 g Proteïnes: 37,5 g
	Sopar	Lloms de bacallà gratinats amb verdura	Truita de creïlles i carbassó amb tomaca trinxada	Hamburguesa completa	Purè de verdures i entrepà de formatge	Lluç amb carxofes i creïlles				

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 la 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.