

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

		LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
SEMANA 1	Comida	1º Lentejas con chorizo y verdura 2º Tortilla francesa con zanahorias baby Naranja		1º Crema de calabaza 2º Pollo al horno con patatas Manzana		1º Ensalada: lechuga, zanahoria, tomate, maíz, queso Edam y aceitunas 2º Paella de pollo con verduras Pera		1º Hervido judías verdes, patata, cebolla y zanahoria 2º Salmón al horno con tomate trinchado Plátano		1º Sopa maravillas 2º Cocido completo Fruta/yogur o cuajada	
		Energía: 797,5 Kcal Glúcidos: 74,0 g Lípidos: 37,5 g Proteínas: 40 g	Alérgenos: 1º sulfitos 2º huevo	Energía: 594,8 Kcal Glúcidos: 64,0 g Lípidos: 24,7 g Proteínas: 29,5 g	Alérgenos: 1º sulfitos 2º sulfitos	Energía: 841,1 Kcal Glúcidos: 83,9 g Lípidos: 38,5 g Proteínas: 34,4 g	Alérgenos: 1º leche y sulfitos 2º apio	Energía: 704,6 Kcal Glúcidos: 57,2 g Lípidos: 37,1 g Proteínas: 36,4 g	Alérgenos: 1º sulfitos 2º pescado	Energía: 536,0 Kcal Glúcidos: 67,6 g Lípidos: 13,0 g Proteínas: 36,9 g	Alérgenos: 1º gluten, apio, puede contener huevo 2º apio y sulfitos Postre: leche
	Cena	Sopa de verduras y merluza al horno		Sopa de ajo y hamburguesa		Sopa de verduras y tortilla francesa		Bocadillo vegetal con queso		Lenguado con champiñón y patatas	
SEMANA 2	Comida	1º Crema con verduras 2º Macarrones con atún. Queso opcional Plátano		1º Tomate, huevo duro y pavo 2º Olleta alicantina Macedonia de frutas		1º Sopa de verduras 2º Pastel gratinado de patatas con carne picada, champiñón y cebolla Manzana		1º Judías salteadas con jamón 2º Arroz caldoso Naranja		1º Ensalada: lechuga, zanahoria, tomate, pepino, maíz, queso fresco, aceitunas y nueces. 2º Fideuá de pescado Ali-oli (opcional) Fruta/yogur, natilla o flan	
		Energía: 708,8 Kcal Glúcidos: 108,3g Lípidos: 17,2 g Proteínas: 30,2 g	Alérgenos: 1º sulfitos 2º gluten, pescado, leche y puede contener huevo	Energía: 585,2 Kcal Glúcidos: 64,0 g Lípidos: 24,1 g Proteínas: 27,9 g	Alérgenos: 1º huevo y soja. Trazas de leche y apio	Energía: 838,0 Kcal Glúcidos: 73,5 g Lípidos: 50,2 g Proteínas: 23,6 g	Alérgenos: 1º gluten, apio y puede contener huevo 2º sulfitos y leche	Energía: 577,0 Kcal Glúcidos: 54,2 g Lípidos: 30,6 g Proteínas: 19,9 g	Alérgenos: 2º apio	Energía: 886,5 Kcal Glúcidos: 91,8 g Lípidos: 37,7 g Proteínas: 45,2 g	Alérgenos: 1º leche, sulfitos y frutos de cáscara 2º gluten, pescado, crustáceos y moluscos Postre: leche Ali-oli: huevo
	Cena	Revuelto de gambas, champiñón y alcachofas		Sopa y boquerones al horno		Hervido con atún		Wok de pollo con verduras		Bocadillo de jamón con 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.

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

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 3	Comida	1º Ensalada de lechuga iceberg, tomate, pepino, pepinillos, maíz, aceitunas y almendras. 2º Estofado de patatas y ternera Manzana	1º Lentejas con arroz y verduras 2º Tortilla francesa con lechuga y tomate Naranja	1º Sopa de pollo con estrellitas 2º Merluza con juliana de patata, cebolla, calabacín y zanahoria al horno Pera	1º Crema de calabacín 2º Arroz blanco con tomate y salchichas Plátano	1º Ensalada: lechuga robele, iceberg, tomate, pavo, pepino y maíz. Huevo (opcional) 2º Lasaña de carne Fruta/yogur o cuajada
		Energía: 669,3 Kcal Glúcidos: 64,0 g Lípidos: 38,4 g Proteínas: 20,0 g Alérgenos: 1º sulfitos y frutos de cáscara 2º sulfitos	Energía: 779,7 Kcal Glúcidos: 86,8 g Lípidos: 31,7 g Proteínas: 35,8 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º huevo	Energía: 635,1 Kcal Glúcidos: 64,3 g Lípidos: 25,3 g Proteínas: 37,9 g Alérgenos: 1º gluten y apio. Puede contener huevo. 2º pescado y sulfitos	Energía: 896,6 Kcal Glúcidos: 104,7 g Lípidos: 41,7 g Proteínas: 25,9 g Alérgenos: 1º leche y sulfitos 2º sulfitos	Energía: 866,9 Kcal Glúcidos: 78,0 g Lípidos: 38,5 g Proteínas: 52,5 g Alérgenos: 1º soja y huevo. Trazas de leche y apio. 2º gluten y leche Postre: leche
	Cena	Sopa maravilla y berenjena gratinada	Salmon con verduritas	Sopa de verduras Lomo adobado	Tortilla francesa y wok de verduras	Fajitas con queso de untar, salmón y lechuga
SEMANA 4	Comida	1º Menestra de verduras 2º Pechuga de pollo empanada con patatas fritas Kétchup o/y mayonesa (opcional) Naranja	1º Ensalada: lechuga, maíz, aceitunas, zanahoria, tomate y pipas de calabaza. 2º Macarrones boloñesa. Queso (opcional) Macedonia	1º Olleta 2º Tortilla francesa con ensalada (tomate, lechuga, manzana, nueces y almendras) Pera	1º Sopa de pescado con arroz 2º Bacalao al horno con espinacas salteadas con ajo, pasas y piñones. Plátano	1º Crema de verduras 2º Hamburguesa con tomate y patatas al horno Fruta/yogur, natilla o flan
		Energía: 833,0 Kcal Glúcidos: 54,0 g Lípidos: 49,1 g Proteínas: 43,1 g Alérgenos: 2º gluten, huevo y sulfitos Mayonesa: soja, huevo.	Energía: 831,4 Kcal Glúcidos: 103,8 g Lípidos: 33,8 g Proteínas: 28,9 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º gluten y leche. Puede contener huevo	Energía: 737,4 Kcal Glúcidos: 67,3 g Lípidos: 38,9 g Proteínas: 29,7 g Alérgenos: 2º huevo y frutos de cáscara	Energía: 603,2 Kcal Glúcidos: 55,2 g Lípidos: 25,7 g Proteínas: 38,0 g Alérgenos: 1º crustáceos, pescado y moluscos 2º pescado y frutos de cáscara	Energía: 877,2 Kcal Glúcidos: 109,3 g Lípidos: 32,2 g Proteínas: 37,5 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º sulfitos Postre: leche
	Cena	Lomos de bacalao gratinados con verdura	Tortilla de patatas y calabacín con tomate trinchado	Hamburguesa completa	Puré de verduras y bocadillo de queso	Merluza con alcachofas y patatas

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.