

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

		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA 1	Menjar	1º Llentilles amb verdures i xoriço 2º Llom a la planxa amb tomaca Mandarina		1º Sopa de pollastre amb arròs 2º Truita de creïlles amb ceba i tomaca amb guarnició d'ametles Raim		1º Puré de Verdures 2º Mandonguilles en salsa amb pèsols i creïlles fregides Poma		1º Sopa de verdures 2º Lluç al forn amb ensalada (tomaca, cogombre, carlota, olives i dacs) Plàtan		1º Espaguetis carbonara (pernil cuit i llet). Formatge opcional 2º Salmó amb verduritas Fruita/iogurt/natilles	
		Energia: 797,5 Kcal Glúcids:70,5g Lípids: 37,6 g Proteïnes: 40,6g	Al-lergògens: 1º sulfits	Energia: 643,2Kcal Glúcids: 76,5 g Lípids: 27,2 g Proteïnes:31,6 g	Al-lergògens: 1º sulfits, api 2º sulfits, ou, fruits de corfa	Energia: 622,2 Kcal Glúcids: 54,7 g Lípids: 33,4 Proteïnes: 27,2 g	Al-lergògens: 1º sulfits 2º soja i sulfits	Energia: 722,5Kcal Glúcids: 72,2 g Lípids: 34,4g Proteïnes: 31,2 g	Al-lergògens: 1ºgluten, api. Pot contindre ou 2º pescat i sulfits	Energia: 881,0Kcal Glúcids: 89,9 g Lípids: 32,8 g Proteïnes: 51, 2 g	Al-lergògens: 1º gluten, ou, soja i llet 2º pescat Postres: llet
	Sopar	Sopa de fideus Truita francesa amb carlota de guarnició		Lluç amb verdures i creïlles		Pit de pollastre amb verdures Pa		Sémola Hamburguesa de vedella amb tomaca		Regirat de gambes i espàrrecs Pa	
SETMANA 2	Menjar	1º Sopa de fideus amb trossets de pollastre 2º Samfaina amb calamar romana Plàtan		1ºEnsalada de fulla de roure, tomaca, ceba, carlota, dacs i formatge fresc 2º Paella de pollastre i conill Taronja		1º Crema de carabassa amb pipes de carabassa 2º Bacallà al forn amb guarnició d'encisam i tomaca Pera		1º Potaje de cigrons 2º Truita francesa de pernil dolç amb ensalada murciana de guarnició (tomaca, ceba, tonyina i olives) Poma		1º Ensalada cèsar: iceberg, encisam fulla roure, olives, pollastre, crostons, formatge i salsa cèsar 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 contindre ou 2º gluten, ou, peix, llet i mol·luscos. Pot contindre 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 2º api	Energia: 616,2 Kcal Glúcids: 48,6 g Lípids: 33,0 g Proteïnes: 31,6 g	Al-lergògens: 1º sulfits, traces de glúten i fruits de corfa 2º pescat	Energia: 749,1 Kcal Glúcids: 62,4 g Lípids: 39,1 g Proteïnes: 37,6 g	Al-lergògens: 1º sulfits 2º ou, soja, peix, sulfits i traces de tramussos	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 glúten, llet pot contindre ou Postres: llet
	Sopar	Crema de carabasseta Sándwichdejamóny formatge		Wok de verdures Truita francesa		Sopa de verdures Llom adobat		Sopa de fideus Aladrocs		Montaditos de tonyina, encisam i tomaca	

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

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

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.

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

		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
SETMANA 3	Menjar	1º Olleta 2º Entremesos amb polit i formatge i guarnició d'encisam, carlota rallada i cogombre Taronja		1º Ensalada d'encisam, cogombre, dacsca, ametles i carlota 2º Estofat de vedella amb creïlles i verdures 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 Ensalada d'encisam, cogombre, alvocat, tomaca cherry, dacsca, olives i tonyina 2º Arròs a banda Fruita/iogurt/natilles	
		Energia: 644,0 Kcal Glúcids: 58,0 g Lípids: 31,5 g Proteïnes: 31,6 g	Al·lèrgens: 2º ou, soja, api i llet	Energia: 718,0 Kcal Glúcids: 67,7 g Lípids: 33,8 g Proteïnes: 36,2 g	Al·lèrgens: 1º sulfits, fruits de corfa 2º sulfits	Energia: 753,9 Kcal Glúcids: 74,8 g Lípids: 39,4 g Proteïnes: 25,3 g	Al·lèrgens: 1º sulfits 2º ou i sulfits	Energia: 670,2 Kcal Glúcids: 83,6 g Lípids: 24,0 g Proteïnes: 29,9 g	Al·lèrgens: 1º gluten, llet. Pot contindre ou. 2º peix	Energia: 721,2 Kcal Glúcids: 87,0 g Lípids: 31,0 g Proteïnes: 23,4 g	Al·lèrgens: 1º Peix i sulfits 2º crustaci, peix i mol·lusc Postres: llet
	Sopar	Crema de carabassa Fajitas (pollastre, pimentons, etc)		Sopa de verdures Truita francesa		Hamburgueses de bacallà amb creïlles i verdurita		Entrepà de pernil serrà i tomaca		Sopa de pescat Maïre	
SETMANA 4	Menjar	1º Sopa de verdures 2º Pizza (tomaca, york i mozzarella) Plàtan		1º Llentilles a la jardinera 2º Ensalada d'encisam, tomaca, dacsca i olives amb ou dur Taronja		1º Ensalada cèsar: encisam iceberg, encisam fulla de roure, olives, pollastre, crostons, formatge i salsa cèsar 2º Fideuà de pescat Mandarina		1º Jueves amb creïlles 2º Pollastre en salsa Plàtan		1º Crema de carabasseta 2º Lasanya casolana Fruita/iogurt/natilles	
		Energia: 777,6 Kcal Glúcids: 91,8 g Lípids: 33,6 g Proteïnes: 27,0 g	Al·lèrgens: 1º gluten, api. Pot contindre ou 2º gluten, soja, llet	Energia: 693,7 Kcal Glúcids: 71,3 g Lípids: 30,7 g Proteïnes: 32,4 g	Al·lèrgens: 1º sulfits 2º sulfits, ou	Energia: 869,5 Kcal Glúcids: 95,8 g Lípids: 32,6 g Proteïnes: 48,5 g	Al·lèrgens: 1º gluten, ou, soja, llet i sulfits 2º glúten, crustaci, peix i mol·luscos	Energia: 661,5 Kcal Glúcids: 73,2 g Lípids: 28,8 g Proteïnes: 27,9 g	1º sulfits 2º glúten, api i fruits de corfa	Energia: 618,2 Kcal Glúcids: 56,2 g Lípids: 31,0 g Proteïnes: 28,6 g	Al·lèrgens: 1º llet i sulfits 2º Glúten, llet. Pot contindre ou Postres: llet
	Sopar	Salmó al forn amb verdures i creïlles		Ensalada d'alvocat i truita Francesca Pa		Tomaca trinxada Puré de creïlles amb salsitxes de pollastre		Arròs tres delícies		Entrepà de tonyina amb tomaca i encisam	

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

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

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