

MENÚ BASAL

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
SEMANA 1	Comida	1º Ensalada de hoja de roble, tomate, pepino y zanahoria. 2º Estofado de ternera con patatas y verduras Fresas	1º Garbanzos estofados 2º Huevo duro con tomate trinchado Pera	1º Ensalada completa de pasta tricolor. 2º Salmón al horno con miel y limón Sandía	1º Guisantes salteados con tacos de jamón 2º Pollo al horno con Zanahoria y pepino de guarnición Platano	1º Ensalada de lechuga, canónigos, nueces, maíz, aceitunas y huevo duro 2º Fideuá marinera con atún Fruta/yogur Ali-oli **opcional				
		Energía: 654,1 Kcal Glúcidos: 73,0 g Lípidos: 28,0 g Proteínas: 32,7 g	Alérgenos: 2º sulfitos	Energía: 693,5 Kcal Glúcidos: 72,5 g Lípidos: 32,5 g Proteínas: 27,8 g	Alérgenos: 1º sulfitos. 2º Huevo	Energía: 615,3 Kcal Glúcidos: 54,0 g Lípidos: 33,2 g Proteínas: 25,0 g	Alérgenos: 1º gluten, pescado y sulfitos. Puede contener huevo. 2º Pescado	Energía: 592,3 Kcal Glúcidos: 68,8 g Lípidos: 22,96g Proteínas: 24,1 g	Alérgenos: 1º sulfitos.	Energía: 792,8 Kcal Glúcidos: 79,1 g Lípidos: 31,0 g Proteínas: 28,3 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	1º Ensalada de tomate, lechuga, atún y almendras 2º Macarrones con verduritas y tomate. Queso (opcional) Manzana	1º Lentejas con verduras 2º Tortilla de calabacín con tomate trinchado Sandía	1º Arroz tres delicias 2º Hamburguesa con bastoncillos de zanahoria Fresas Mayonesa, kétchup y/o mostaza opcional	1º Ensalada fresca de legumbres (alubias, lechuga, tomate, pepino, cilantro, limón) Opcional: pimiento rojo y cebolla 2º Bacalao al horno con patatas fritas Melón	1º Ensalada con lechuga, tomate cherry, pepino, maíz, zanahoria, huevo duro y aceitunas 2º Albóndigas en salsa casera de tomate con quinoa Fruta/Helado*				
		Energía: 759,6 Kcal Glúcidos: 94,7 g Lípidos: 30,9 g Proteínas: 25,6 g	Alérgenos: 1º pescado, frutos con cáscara 2º gluten y lactosa. Puede contener trazas de huevo	Energía: 753,5 Kcal Glúcidos: 62,7 g Lípidos: 40,6 g Proteínas: 34,5 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 sulfitos Mayonesa: soja, huevo. Mostaza: mostaza y sulfitos	Energía: 693,2 Kcal Glúcidos: 76,3g Lípidos: 26,8 g Proteínas: 33,0 g	Alérgenos: 1º sulfitos 2º pescado y sulfitos	Energía: 644,2 Kcal Glúcidos: 58,1g Lípidos: 31,3g Proteínas: 28,2g
	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. \*\*Ali-oli: contiene huevo.

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

### MENÚ BASAL

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 3	Comida	1º Crema de calabacín 2º Tortilla de patatas con ensalada de lentejas con zanahoria, col lombarda, cebollino y orégano Pera	1º Potaje de garbanzos 2º Tomate y pepino trinchado con salchicha casera Plátano	1º Ensalada César: lechuga iceberg, lechuga hoja de roble, aceitunas, pollo, picatostes, queso y salsa César 2º Arroz a banda Manzana	1º Ensalada de lechuga, pepino, maíz, tomate y zanahoria 2º Lasaña de carne Sandía	1º Ensaladilla rusa 2º Salmón al horno con sésamo tostado, salsa de soja y pimientos del padrón Fruta/yogur
		Energía: 652,3 Kcal Glúcidos: 63,2 g Lípidos: 31,4 g Proteínas: 28,7 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º Huevo, sulfitos	Energía: 808,7 Kcal Glúcidos: 73,6 g Lípidos: 43,6 g Proteínas: 31,1 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º sulfitos	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: 869,0 Kcal Glúcidos: 95,8 g Lípidos: 34,6 g Proteínas: 44,4 g Alérgenos: 2º Gluten y leche. Puede contener trazas de huevo	Energía: 762,5 Kcal Glúcidos: 45,4 g Lípidos: 45,1 g Proteínas: 44,0 g Alérgenos: 1º sulfitos, huevo, soja y pescado 2º pescado, soja, frutos y semillas de cáscara Yogur: leche
	Cena	Gaspacho. Fajitas (pollo, pimientos, tomate...)	Sopa de verduras Tortilla francesa	Mini hamburguesas de bacalao y verdurita Puré de patata	Espinacas salteadas con jamón Merluza al horno	Ensalada. Crepes de pollo, puerro y queso
SEMANA 4	Comida	1º Brócoli al vapor 2º Pollo al curry con arroz de guarnición Melón	1º Olleta 2º Calamar rebozado con canónigos Sandía	1º Hervido: judía, cebolla y zanahoria 2º Pizza de mozzarella, jamón y champiñón (casera) Melocotón	1º Ensalada de pasta tricolor con maíz, queso, zanahoria y aceitunas. 2º Merluza con espárragos y gambas Manzana	1º Ensalada agrídulce (tomate, lechuga iceberg, pepinillos, zanahoria y vinagreta de miel) 2º Paella de magro con verduras Fruta/Helado*
		Energía: 632,3 Kcal Glúcidos: 74,8 g Lípidos: 23,3 g Proteínas: 34,3 g Alérgenos: 2º leche	Energía: 628,5 Kcal Glúcidos: 70,5 g Lípidos: 26,9 g Proteínas: 26,4 g Alérgenos: 2º moluscos, pescado, gluten, leche y huevo. Puede contener trazas de sulfitos y crustáceos	Energía: 645,3 Kcal Glúcidos: 62,4 g Lípidos: 29,0 g Proteínas: 23,4 g Alérgenos: 1º sulfitos 2º gluten, leche y soja. Trazas de huevo, pescado, soja, mostaza, sésamo, sulfitos, frutos de cáscara y	Energía: 644,7 Kcal Glúcidos: 52,5 g Lípidos: 31,6 g Proteínas: 35,2 g Alérgenos: 1º gluten, leche y sulfitos. Puede contener huevo. 2º pescado	Energía: 746,9 Kcal Glúcidos: 88,3 g Lípidos: 34,2 g Proteínas: 22,2 g Alérgenos: 1º sulfitos y mostaza 2º apio
	Cena	Salmón al horno con verduras asadas	Ensalada de aguacate y tortilla francesa	Zumo 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.