

Menú del 26 al 29 de Julio de 2016

Primeros platos

Brócoli con vinagreta

Ingredientes: Brócoli, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate, aceite de oliva virgen, **vinagre de Jerez**, sal.

Contiene y/o puede contener: **Sulfitos.**

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 72 Kcal; 5.03 g. de lípidos, de los cuales 0.67 g. de ácidos grasos saturados; 5.95 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.89 g. de azúcares; 2.24 g. de proteínas; 95 mg de sal.

Endibias con hummus

Ingredientes: Endibias, **hummus** (garbanzo, aceite de oliva, zumo de limón, comino, **sésamo**, sal), aceite de oliva virgen, pimentón dulce, sal.

Contiene y/o puede contener: **Granos de sésamo**

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 257 Kcal; 14.89 g. de lípidos, de los cuales 1.99 g. de ácidos grasos saturados; 24.64 g. de hidratos de carbono, de los cuales 4.23 g. de azúcares; 7.96 g. de proteínas; 175 mg de sal.

Ensalada de queso de cabra

Ingredientes: **Queso de cabra**, lechuga romana, mezclum (escarola rizada, brotes de lechuga roja, radicchio, mizuna), tomate, cebolla, aceite de oliva virgen, mermelada de fresas, **vinagre de Módena**, azúcar, sal.

Contiene y/o puede contener: **Leche y sulfitos.**

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 116 Kcal; 8.99 g. de lípidos, de los cuales 0.70 g. de ácidos grasos saturados; 5.56 g. de hidratos de carbono, de los cuales 3.72 g. de azúcares; 3.88 g. de proteínas; 330 mg de sal.

Ensalada mixta con atún y huevo

Ingredientes: Tomate, lechuga romana, mezclum (escarola rizada, brotes de lechuga roja, radicchio, mizuna), cebolla, **huevo**, **atún en aceite de girasol**, aceitunas negras, aceite de oliva virgen, **vinagre de Módena**, sal.

Contiene y/o puede contener: **Huevo, pescado y sulfitos.**

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 92 Kcal; 6.71 g. de lípidos, de los cuales 1.13 g. de ácidos grasos saturados; 3.58 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.93 g. de azúcares; 4.71 g. de proteínas; 578.50 mg de sal.

Gazpacho

Ingredientes: Tomate, cebolla, pepino, pimiento verde, aceite de oliva virgen, **vinagre de Jerez**, ajo, sal.

Contiene y/o puede contener: Sulfitos

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 34 Kcal; 1.81 g. de lípidos, de los cuales 0.25 g. de ácidos grasos saturados; 4.31 g. de hidratos de carbono, de los cuales 2.63 g. de azúcares; 0.89 g. de proteínas; 32.50 mg de sal.

Lombarda con manzana braseada

Ingredientes: Lombarda, manzana, **vinagre de manzana**, sal.

Contiene y/o puede contener: Sulfitos.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 36 Kcal; 0.25 g. de lípidos, de los cuales 0.02 g. de ácidos grasos saturados; 7.40 g. de hidratos de carbono, de los cuales 3.85 g. de azúcares; 0.78 g. de proteínas; 50 mg de sal.

Mini pizzas de jamón

Ingredientes: Harina de trigo, paleta cocida, **queso mozzarella**, lechuga, salsa de tomate (tomate natural triturado, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, aceite de oliva, ajo, azúcar, sal), agua, **levadura**, orégano, sal.

Contiene y/o puede contener: Leche y gluten.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 159 Kcal; 5.07 g. de lípidos, de los cuales 2.39 g. de ácidos grasos saturados; 18.48 g. de hidratos de carbono, de los cuales 0.76 g. de azúcares; 8.99 g. de proteínas; 945 mg de sal.

Repollo a la gallega

Ingredientes: Repollo, patata, aceite de oliva virgen, ajo, pimentón dulce, sal.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 52 Kcal; 1.74 g. de lípidos, de los cuales 0.26 g. de ácidos grasos saturados; 8.33 g. de hidratos de carbono, de los cuales 2.13 g. de azúcares; 1.78 g. de proteínas; 62.50 mg de sal.

Rollitos de calabacín y bacon

Ingredientes: Calabacín, **bacón**, harina de trigo, aceite de girasol, agua, colorante alimentario, sal.

Contiene y/o puede contener: Leche, soja y gluten.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 203 Kcal; 12.34 g. de lípidos, de los cuales 1.83 g. de ácidos grasos saturados; 19.04 g. de hidratos de carbono, de los cuales 0.71 g. de azúcares; 5.35 g. de proteínas; 992.50 mg de sal.

Salpicón de pollo y manzana

Ingredientes: Pechuga de pollo, manzana verde, zanahoria, lechuga romana, mezclum (escarola rizada, brotes de lechuga roja, radicchio, mizuna), aceite de oliva virgen, zumo de limón, **cacahuete**, **apio**, limón, sal.

Contiene y/o puede contener: **Cacahuete**, frutos de cáscara, **apio** y **gluten**.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 122 Kcal; 7.81 g. de lípidos, de los cuales 1.14 g. de ácidos grasos saturados; 5.20 g. de hidratos de carbono, de los cuales 2.12 g. de azúcares; 9.80 g. de proteínas; 257.50 mg de sal.

Tempura de berenjena con salmorejo

Ingredientes: Berenjena, **harina de trigo**, **salsa salmorejo** (Tomate, **pan blanco**, aceite de oliva virgen, **vinagre de Jerez**, ajo, sal), agua, aceite de girasol, colorante alimentario, sal.

Contiene y/o puede contener: **Sulfitos** y **gluten**.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 104 Kcal; 5.34 g. de lípidos, de los cuales 0.71 g. de ácidos grasos saturados; 12.81 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.77 g. de azúcares; 1.92 g. de proteínas; 55 mg de sal.

Terrina de queso azul, rúcula, nueces y pan de centeno

Ingredientes: **Queso azul**, **pan de centeno**, **nueces**, rúcula.

Contiene y/o puede contener: Leche, huevo, frutos de cáscara, granos de sésamo, sulfitos, soja y **gluten**.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 314 Kcal; 21.12 g. de lípidos, de los cuales 7.43 g. de ácidos grasos saturados; 18.19 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.02 g. de azúcares; 13.29 g. de proteínas; 1052.50 mg de sal.

Segundos platos

Arroz a la cubana con huevo a la plancha

Ingredientes: Salsa de tomate (tomate natural triturado, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, aceite de oliva virgen, ajo, azúcar, sal), **huevo**, arroz integral, aceite de oliva virgen, ajo, perejil, sal.

Contiene y/o puede contener: **Huevo**.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 152 Kcal; 6.74 g. de lípidos, de los cuales 1.50 g. de ácidos grasos saturados; 17.39 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.79 g. de azúcares; 5.77 g. de proteínas; 172.50 mg de sal.

Bonito a la plancha con mojo picón y patata cocida

Ingredientes: **Bonito**, **mojo picón** (aceite de oliva virgen, **vinagre de Jerez**, ajo, guindilla, comino, pimentón dulce, sal), sal.

Ingredientes guarnición: Patata, sal.

Contiene y/o puede contener: **Huevo, pescado, moluscos, crustáceos y soja.**

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 264 Kcal; 22.17 g. de lípidos, de los cuales 3.31 g. de ácidos grasos saturados; 0.70 g. de hidratos de carbono, de los cuales 0.03 g. de azúcares; 15.18 g. de proteínas; 197.50 mg de sal.

Valoración nutricional aproximada por 100 g. de guarnición: 58 Kcal; 0.10 g. de lípidos, de los cuales 0.03 g. de ácidos grasos saturados; 12.42 g. de hidratos de carbono, de los cuales 0 g. de azúcares; 2.57 g. de proteínas; 145 mg de sal.

Brochetas de cerdo al curry con arroz blanco

Ingredientes: Cerdo, manzana, caldo de carne (Agua, tapa de ternera, huesos de rodilla, hueso de caña), cebolla, aceite de oliva virgen, **curry**, sal.

Ingredientes guarnición: Tomate, orégano, sal.

Contiene y/o puede contener: **Gluten.**

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 91 Kcal; 3.18 g. de lípidos, de los cuales 0.64 g. de ácidos grasos saturados; 5.37 g. de hidratos de carbono, de los cuales 3.56 g. de azúcares; 10.28 g. de proteínas; 172.50 mg de sal.

Valoración nutricional aproximada por 100 g. de guarnición: 18 Kcal; 0.20 g. de lípidos, de los cuales 0.03 g. de ácidos grasos saturados; 3.98 g. de hidratos de carbono, de los cuales 2.66 g. de azúcares; 0.89 g. de proteínas; 132.50 mg de sal.

Calamares con verduras

Ingredientes: Calamares, crema de verduras (calabacín, zanahoria, puerro, berenjena, champiñón, cebolla, pimiento verde, agua, aceite de oliva virgen, pimienta negra, sal), zanahoria, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, sal.

Contiene y/o puede contener: **Moluscos.**

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 55 Kcal; 0.97 g. de lípidos, de los cuales 0.22 g. de ácidos grasos saturados; 4.48 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.72 g. de azúcares; 6.77 g. de proteínas; 100 mg de sal.

Merluza en pipirrana

Ingredientes: Tomate triturado, **merluza**, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, jamón serrano, aceite de oliva virgen, ajo, pimentón picante, laurel, romero, pimienta negra, sal.

Contiene y/o puede contener: **Pescado.**

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 84 Kcal; 3.64 g. de lípidos, de los cuales 0.61 g. de ácidos grasos saturados; 3.49 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.92 g. de azúcares; 9.29 g. de proteínas; 212.50 mg de sal.

Escalopines de ternera con parrillada de verduras

Ingredientes: Escalopines de ternera, aceite de oliva virgen, sal.

Ingredientes guarnición: Berenjena, calabacín, pimiento rojo, aceite de oliva virgen, sal.

Contiene y/o puede contener: Huevo.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 152 Kcal; 6.74 g. de lípidos, de los cuales 1.50 g. de ácidos grasos saturados; 17.39 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.79 g. de azúcares; 5.77 g. de proteínas; 172.50 mg de sal.

Valoración nutricional aproximada por 100 g. de guarnición: 41 Kcal; 2.40 g. de lípidos, de los cuales 0.36 g. de ácidos grasos saturados; 4.34 g. de hidratos de carbono, de los cuales 2.37 g. de azúcares; 1.15 g. de proteínas; 72.50 mg de sal.

Fajitas mixtas con guacamole

Ingredientes: Tapa de ternera, pechuga de pollo, **torta de trigo**, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, **salsa de soja**, aceite de oliva virgen, sal.

Ingredientes salsa: Aguacate, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, tomate, zumo de limón, sal.

Contiene y/o puede contener: Soja y gluten.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 147 Kcal; 6.69 g. de lípidos, de los cuales 1.49 g. de ácidos grasos saturados; 8.77 g. de hidratos de carbono, de los cuales 0.89 g. de azúcares; 12.40 g. de proteínas; 1087.50 mg de sal.

Valoración nutricional aproximada por 100 g. de salsa: 99 Kcal; 8.04 g. de lípidos, de los cuales 1.18 g. de ácidos grasos saturados; 7.21 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.62 g. de azúcares; 1.56 g. de proteínas; 92.50 mg de sal.

Huevos rellenos con atún, pisto y bechamel

Ingredientes: **Huevo**, tomate natural triturado, **atún en aceite de girasol**, calabacín, cebolla, **salsa bechamel ligera (Leche desnatada, harina de trigo, aceite de oliva virgen, nuez moscada, sal)**, pimiento verde, pimiento rojo, aceite de oliva virgen, sal.

Contiene y/o puede contener: Leche, huevo, pescado y gluten.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 100 Kcal; 5.83 g. de lípidos, de los cuales 1.51 g. de ácidos grasos saturados; 3.20 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.81 g. de azúcares; 8.64 g. de proteínas; 285 mg de sal.

Pollo a la plancha con parrillada de verduras

Ingredientes: Pechuga de pollo, aceite de oliva virgen, sal.

Ingredientes guarnición: Berenjena, calabacín, pimiento rojo, aceite de oliva virgen, sal.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 112 Kcal; 3.25 g. de lípidos, de los cuales 0.61 g. de ácidos grasos saturados; 0 g. de hidratos de carbono, de los cuales 0 g. de azúcares; 20.85 g. de proteínas; 217.50 mg de sal.

Valoración nutricional aproximada por 100 g. de guarnición: 41 Kcal; 2.40 g. de lípidos, de los cuales 0.36 g. de ácidos grasos saturados; 4.34 g. de hidratos de carbono, de los cuales 2.37 g. de azúcares; 1.15 g. de proteínas; 72.50 mg de sal.

Pollo de corral relleno asado con patata panadera

Ingredientes: Pollo, tapa de ternera, **huevo**, zanahoria, pimiento rojo, cebolla, paleta cocida, **vino blanco**, pimienta negra, sal.

Ingredientes guarnición: Patata, cebolla, pimiento verde, aceite de oliva virgen, **vino blanco**, pimienta negra, sal.

Contiene y/o puede contener: Huevo y sulfitos.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 130 Kcal; 6.94 g. de lípidos, de los cuales 2.06 g. de ácidos grasos saturados; 2.14 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.01 g. de azúcares; 14.62 g. de proteínas; 302.50 mg de sal.

Valoración nutricional aproximada por 100 g. de guarnición: 82 Kcal; 4.11 g. de lípidos, de los cuales 0.59 g. de ácidos grasos saturados; 10.03 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.06 g. de azúcares; 1.97 g. de proteínas; 115 mg de sal.

Rollitos de pescado y puerro

Ingredientes: **Panga**, caldo de verduras (agua, zanahoria, puerro, berenjena, champiñón, cebolla, pimiento verde, calabacín, aceite de oliva virgen, pimienta negra, sal), puerro, cebolla, aceite de oliva virgen, aceite de girasol, ajo, sal.

Contiene y/o puede contener: Pescado.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 81 Kcal; 3.11 g. de lípidos, de los cuales 0.49 g. de ácidos grasos saturados; 3.71 g. de hidratos de carbono, de los cuales 0.99 g. de azúcares; 9.90 g. de proteínas; 367.50 mg de sal.

Tiras de pollo con hortalizas a la soja

Ingredientes: Pechuga de pollo, calabacín, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, zanahoria, **salsa de soja**, aceite de oliva virgen, sal.

Contiene y/o puede contener: Soja y gluten.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 93 Kcal; 4.08 g. de lípidos, de los cuales 0.66 g. de ácidos grasos saturados; 2.85 g. de hidratos de carbono, de los cuales 1.36 g. de azúcares; 11.54 g. de proteínas; 840 mg de sal.

Postres

Fruta y macedonia de la casa

Ingredientes: Fruta fresca de temporada.*

*Nota: si lo desea puede preguntarnos los ingredientes de la macedonia.

Flan de café

Ingredientes: Leche desnatada, café (agua, café natural), huevina, azúcar, cuajada en polvo, zumo de limón.

Contiene y/o puede contener: Leche y huevo.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 99 Kcal; 2.04 g. de lípidos, de los cuales 0.65 g. de ácidos grasos saturados; 17.26 g. de hidratos de carbono, de los cuales 16.94 g. de azúcares; 3.66 g. de proteínas; 110 mg de sal.

Postre cremoso con frutos secos

Ingredientes: Queso blanco untable, yogur desnatado, nueces, almendras, pipas de calabaza, ciruelas pasas, azúcar.

Contiene y/o puede contener: Leche, cacahuetes y frutos de cáscara.

Valoración nutricional aproximada por 100 g.: 261 Kcal; 18.77 g. de lípidos, de los cuales 4.90 g. de ácidos grasos saturados; 16.36 g. de hidratos de carbono, de los cuales 10.91 g. de azúcares; 9.52 g. de proteínas; 172.50 mg de sal.

Yogur desnatado de fresa

Ingredientes: Yogur desnatado con trozos de fruta.

Contiene y/o puede contener: Leche.