

## 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.

La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de los productos, no es posible excluir la presencia accidental de otros alérgenos distintos a los aquí detallados.

iNutralia no se hace responsable de la información facilitada por sus proveedores y que se pone a disposición de sus usuarios, no garantizando la presencia de otros alérgenos en origen o por contaminación cruzada durante las distintas fases de elaboración o la exactitud o veracidad de dicha información.

## 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.

La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de los productos, no es posible excluir la presencia accidental de otros alérgenos distintos a los aquí detallados.

iNutralia no se hace responsable de la información facilitada por sus proveedores y que se pone a disposición de sus usuarios, no garantizando la presencia de otros alérgenos en origen o por contaminación cruzada durante las distintas fases de elaboración o la exactitud o veracidad de dicha información.

### 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, **cacahuetes, apio**, limón, sal.

**Contiene y/o puede contener:** Cacahuetes, 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.

La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de los productos, no es posible excluir la presencia accidental de otros alérgenos distintos a los aquí detallados.

iNutralia no se hace responsable de la información facilitada por sus proveedores y que se pone a disposición de sus usuarios, no garantizando la presencia de otros alérgenos en origen o por contaminación cruzada durante las distintas fases de elaboración o la exactitud o veracidad de dicha información.

**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.

La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de los productos, no es posible excluir la presencia accidental de otros alérgenos distintos a los aquí detallados.

iNutralia no se hace responsable de la información facilitada por sus proveedores y que se pone a disposición de sus usuarios, no garantizando la presencia de otros alérgenos en origen o por contaminación cruzada durante las distintas fases de elaboración o la exactitud o veracidad de dicha información.

**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 quarnición: 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 quarnición: 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 quarnición: 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.

La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de los productos, no es posible excluir la presencia accidental de otros alérgenos distintos a los aquí detallados.

iNutralia no se hace responsable de la información facilitada por sus proveedores y que se pone a disposición de sus usuarios, no garantizando la presencia de otros alérgenos en origen o por contaminación cruzada durante las distintas fases de elaboración o la exactitud o veracidad de dicha información.

### 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 quarnición: 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 quarnición: 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.

La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de los productos, no es posible excluir la presencia accidental de otros alérgenos distintos a los aquí detallados.

iNutralia no se hace responsable de la información facilitada por sus proveedores y que se pone a disposición de sus usuarios, no garantizando la presencia de otros alérgenos en origen o por contaminación cruzada durante las distintas fases de elaboración o la exactitud o veracidad de dicha información.

## 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.***

*La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de los productos, no es posible excluir la presencia accidental de otros alérgenos distintos a los aquí detallados.*

*iNutralia no se hace responsable de la información facilitada por sus proveedores y que se pone a disposición de sus usuarios, no garantizando la presencia de otros alérgenos en origen o por contaminación cruzada durante las distintas fases de elaboración o la exactitud o veracidad de dicha información.*