

COCINAS COLEGIOS , COMEDORES Y DEPENDENCIAS



COCINA



COMEDOR

NO CONSUMIMOS PRECOCINADOS, TODO SE ELABORA EN EL COLEGIO



ALMACEN



COMEDOR MAYORES



AUTOSERVICIO

TODAS LAS FOTOGRAFIAS ESTAN HECHAS EN EL CENTRO

Plato: Judías Estofadas/ Guisadas						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Judías Blancas		1873	60,3	1000	12240															
Cebolla		142,2	2,8	21,16	810															
Piminetto Verde		30	1,16	7,33	163,6															
Zanahoria		155,75	6,75	17,75	756,5															
Ajo		17,78	0,17	4,03	88,82															
Patata		433,5	4,2	67,5	2047,5							X								
Chorizo Revilla		3	60	130	2015				X		X									
Panceta		12	100	56	1172															
Codillo Jamón		0,5	53	74	774															
Espinazos salados		0,5	58,4	128	1043															
Pimentón Dulce		27,92	10,4	11,8	252,8															
Harina		144	2,8	18	696	X														
Sal																				
Aceite de Oliva		0	699,3	0	6293															

TOTAL

2840,15	1059,28	1535,61	28352,2
---------	---------	---------	---------

PROCESO CULINARIO: ESTOFADO



Plato: Judías en Fabada						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Judías Blancas		1873	60,3	1000	12240															
Cebolla		142,2	2,8	21,16	810															
Zanahoria		155,75	6,75	17,75	756,5															
Ajo		17,78	0,17	4,03	88,82															
Patata		433,5	4,2	67,5	2047,5							X								
Chorizo Revilla		3	60	130	2015				X		X									
Morcilla Asturiana		3	60	130	2015															
Panceta		12	100	56	1172															
Codillo Jamón		0,5	53	74	774															
Espinazos salados		0,5	58,4	128	1043															
Pimentón Dulce		27,92	10,4	11,8	252,8															
Harina		144	2,8	18	696	X														
Sal																				
Aceite de Oliva		0	699,3	0	6293															

TOTAL

2813,15	1118,12	1658,28	30203,6
---------	---------	---------	---------

PROCESO CULINARIO: ESTOFADO



Plato: Judías Pintas con Arroz o Empedrado					<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Judías Pintas	1918	52,5	749	11140														
Arroz	1125	12	114	5130														
Cebolla	142,2	2,8	21,16	810														
Zanahoria	155,75	6,75	17,75	756,5														
Ajo	17,78	0,17	4,03	88,82														
Chorizo Revilla	3	60	130	2015				X		X								
Panceta	12	100	56	1172														
Codillo Jamón	0,5	53	74	774														
Espinazos salados	0,5	58,4	128	1043														
Pimentón Dulce	27,92	10,4	11,84	252,8														
Sal																		
Aceite de Oliva	0	699,3	0	6293														

TOTAL

3402,65	1055,32	1305,78	29475,1
---------	---------	---------	---------

PROCESO CULINARIO: COCCION



Plato: Lentejas a la Riojana / Guisadas						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Lentejas		2191	7,65	1115	13950	X														
Cebolla		142,2	2,8	21,16	810															
Pimineto Verde		30	1,16	7,33	163,6															
Zanahoria		155,75	6,75	17,75	756,5															
Ajo		17,78	0,17	4,03	88,82															
Patata		433,5	4,2	67,5	2047,5							X								
Chorizo Revilla		3	60	130	2015				X		X									
Panceta		12	100	56	1172															
Codillo Jamón		0,5	53	74	774															
Espinazos salados		0,5	58,4	128	1043															
Pimentón Dulce		27,92	10,4	11,84	252,8															
Harina		144	2,8	18	696	X														
Tomate Frito		63	32	8	59															
Sal																				
Aceite de Oliva		0	699,3	0	6293															

TOTAL

3221,15	1038,63	1658,61	30121,2
---------	---------	---------	---------

PROCESO CULINARIO: ESTOFADO



Plato: Lentejas con Hortalizas / Caseras						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Lentejas		2191	7,65	1115	13950	X														
Cebolla		213,3	4,2	31,74	1215															
Pimineto Verde		30	1,16	7,33	163,6															
Zanahoria		233,7	10,16	26,63	1134,8															
Ajo		17,78	0,17	4,03	88,82															
Patata		433,5	4,2	67,5	2047,5															
Chorizo Revilla		3	60	130	2015				X		X									
Codillo Jamón		0,5	53	74	774															
Espinazos salados		0,5	58,4	128	1043															
Pimentón Dulce		27,92	10,4	11,84	252,8															
Harina		144	2,8	18	696	X														
Tomate Frito		63	32	8	59															
Sal																				
Aceite de Oliva		0	699,3	0	6293															

TOTAL

3358,2	943,44	1622,07	29732,5
--------	--------	---------	---------

PROCESO CULINARIO: ESTOFADO

Plato: Garbanos Guisados/ Estofados					CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Garbanos	2511	247,5	912,6	16245														
Cebolla	142,2	2,8	21,16	810														
Zanahoria	155,75	6,75	17,75	756,5														
Ajo	17,78	0,17	4,03	88,82														
Patata	289,8	2,8	45	1365,2														
Chorizo Revilla	3	60	130	2015				X		X								
Panceta	12	100	56	1172														
Codillo Jamón	0,5	53	74	774														
Espinazos salados	0,5	58,4	128	1043														
Pimentón Dulce	27,92	10,4	11,84	252,8														
Harina	144	2,8	18	696	X													
Sal																		
Aceite de Oliva	0	699,3	0	6293														

TOTAL

3304,45	1243,92	1418,38	31511,3
---------	---------	---------	---------

PROCESO CULINARIO: ESTOFADO



Plato: Pucheros					CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Garbanzos	2511	247,5	912,6	16245															
Cebolla	142,2	2,8	21,16	810															
Calabaza	113,4	5,4	27,3	619,8															
Ajo	17,78	0,17	4,03	88,82															
Patata	433,5	4,2	67,5	2047,5							X								
Espinacas	12	10	56	440															
Chorizo Revilla	3	60	130	2015				X		X									
Panceta	12	100	56	1172															
Codillo Jamón	0,5	53	74	774															
Espinazos salados	0,5	58,4	128	1043															
Pimentón Dulce	27,92	10,4	11,84	252,8															
Harina	144	2,8	18	696	X														
Sal																			
Aceite de Oliva	0	699,3	0	6293															

TOTAL

3417,8	1253,97	1506,43	32496,9
--------	---------	---------	---------

PROCESO CULINARIO: ESTAFADO



Macarrones/Caracolitos Italiana o Charcutera					CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Pasta	3150	67,5	540	15705	X	X				X									X
Tomate Frito	630	320	80	5900															
Chorizo Extra	4,8	96	208	3224				X											
Queso Rallado	1,5	84	81	1092				X											
Aceite de Girasol	0	599,4	0	5394															
Sal																			
TOTAL	3786,3	1166,9	909	31315															

Macarones o Caracolitos con Beicon					CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Pasta	3150	67,5	540	15705	X	X				X									X
Tomate Frito	630	320	80	5900															
Beicon	24	200	112	2344															
Queso Rallado	1,5	84	81	1092				X											
Aceite de Girasol	0	599,4	0	5394															
Sal																			
TOTAL	3805,5	1270,9	813	30435	PROCESO CULINARIO: COCCION														



Plato: Lasagna de Carne con Espinacas					<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Pasta	3500	75	600	17450	X	X				X									X
Cebolla	142,2	2,8	21,16	810															
Manzana	96,6	0	2,8	397,4															
Espinacas	6	5	28	220															
Huevo Cocido	0	44,4	50	600		X													
Tomate Frito	189	96	2,4	1770															
C. Picada Ternera	0	15	63	393				X											
Leche	200	152	132	2640															
Harina	216	4,2	27	1044	X														
Sal																			
Aceite Girasol	0	299,7		2697															

TOTAL

4349,8	694,1	926,36	28021,4
--------	-------	--------	---------

PROCESO CULINARIO: COCCION/ HORNO



Plato: Espaguetis Bolognesa						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Pasta		3150	67,5	540	15705	X	X				X									X
Tomate Frito		630	320	80	5900															
Carne Pi. Ternera		0	65	273	1703															
Queso Rallado		1,5	84	81	1092				X											
Aceite de Girasol		0	599,4	0	5394															
Sal																				

TOTAL

3781,5	1135,9	974	29794
--------	--------	-----	-------

Plato. Arroz con Tomate						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Arroz		3750	40	380	17100															
Tomate Frito		472,5	240	60	4425															
Ajo		35,56	0,34	8,06	177,64															
Aceite de Girasol		0	999	0	8999															
Sal																				

TOTAL

4258,06	1279,34	448,06	30701,6
---------	---------	--------	---------

PROCESO CULINARIO: COCCION/ REFRITO

Plato: Arroz a la Milanese						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Arroz		3750	40	380	17100															
Pimiento Verde		22,5	1,2	5,48	122,7															
Ajo		35,56	0,34	8,06	177,64															
Pechuga de Pollo		0	12	231	1050															
Magro de Cerdo		0	43	200	1150															
Champiñón (lata)		0	6	14,4	132															
Aceituna Verde		5,5	80	5	900															
Guisantes (con.)		77	2,8	42	581															
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8999															
Sal																				

TOTAL

3890,56	1185,24	885,94	30212,3
---------	---------	--------	---------

PROCESO CULINARIO: COCCION/ REFRITO



Plato: Arroz a lo Comodo					CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Arroz	3750	40	380	17100														
Pimiento Verde	22,5	1,2	5,48	122,7														
Ajo	35,56	0,34	8,06	177,64														
Salchichas Frecas	15	175	130	2160														
Magro de Cerdo	0	43	200	1150														
Champiñón (lata)	0	6	14,4	132														
Aceituna Verde	5,5	80	5	900														
Judías Vedes (con.)	29,4	1,4	13,3	455														
Aceite de oliva	0	999,9	0	8999														
Sal																		

TOTAL

3857,96	1346,84	756,24	31196,3
---------	---------	--------	---------

PROCESO CULINARIO: COCCION/ REFRITO



Plato: Patatas a la Marinera					CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Patata	2174	21	337,5	10239							X							
Cebolla	142,2	2,8	21,16	810														
Piminetto Verde	45	1,74	11	249,4														
Ajo	35,4	0,34	8,06	177,64														
Fte. De Merluza	0	19	167	850			X											
Calamar	0	21	270	1206										X				
Gambas	0	8,5	98,7	471									X					
Pimentón Dulce	34,9	13	14,8	316														
Aceite de Oliva	0	999,9	0	8999														
Puré de Patata	146,6	2	17	7000														
Sal																		

TOTAL

2578,1	1089,28	945,22	30318
--------	---------	--------	-------



PROCESO CULINARIO: ESTOFADO

Plato: Patatas con Adobillo / Rioajana						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Patata		2174	21	337,5	10239							X								
Puré de Patata		146,6	2	17	700															
Cebolla		142,2	2,8	21,16	810															
Pimineto Verde		45	1,74	11	249,4															
Zanahoria		155,75	6,75	17,75	756,5															
Ajo		35,4	0,34	8,06	177,64															
Aguja de Cerdo		0	86	400	2320															
Pimentón Dulce		34,9	13	14,8	316															
Vinagre		0,6	0	0,4	4							X								
Oregano		16	3,5	33,33	110,55	X											X	X	X	
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8999															
Carcasas de Pollo																				
Codillos Jamóm		1	265	370	3870															
Sal																				

TOTAL

2751,45	1402,03	1231	28552,1
---------	---------	------	---------

PROCESO CULINARIO: ESTOFADO



Plato: Patatas con Ternera / Estofadas					CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Patata	2174	21	337,5	10239							X							
Cebolla	142,2	2,8	21,16	810														
Piminetto Verde	45	1,74	11	249,4														
Zanahoria	155,75	6,75	17,75	756,5														
Ajo	35,4	0,34	8,06	177,64														
Aguja de Ternera	0	15	63	393														
Tomte Frito	6,3	3,2	0,8	59														
Aceite de Oliva	0	999,9	0	8999														
Carcasas de Pollo																		
Codillos Jamóm	1	265	370	3870														
Puré de Patata	146,6	2	17	700														
Sal																		

TOTAL

2706,25	1317,73	846,27	26253,5
---------	---------	--------	---------

PROCESO CULINARIO: ESTOFADO



Plato: Patatas con Verduras/ Hortalizas					<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Patata	2174	21	337,5	10239							X							
Cebolla	213,3	4,2	31,74	1215														
Pimineto Verde	45	1,74	11	249,4														
Zanahoria	155,75	6,75	17,75	756,5														
Ajo	35,4	0,34	8,06	177,64														
Judias Verdes	84	4	38	1300														
Aguja de Ternera	0	7,5	31,5	196,5														
Tomte Frito	6,3	3,2	0,8	59														
Aceite de Oliva	0	999,9	0	8999														
Carcasas de Pollo																		
Codillos Jamóm	1	265	370	3870														
Puré de Patata	146,6	2	17	700														
Sal																		

TOTAL

2861,35	1315,63	863,35	27762
---------	---------	--------	-------

PROCESO CULINARIO: ESTOFADO



Plato: Sopa de Cocido, Cocido Completo						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Fideos	2100	45	360	10470	X	X				X									X
Patata	289,8	2,8	45	1365							X								
Repollo	31	4,6	6	450															
Ajo	17,78	0,17	4,03	88,82															
Zanahoria	134	0	100	700															
Garbanzos	1953	192,5	728	12635															
Espinazos salados	0,6	70,08	153,54	1252															
Panceta	24	200	112	2344															
Morcillo	0	200	840	5240															
Morcilla	3,9	114	57	1290															
Tocino Iberico	0	177,5	21	1683															
Gallina	0	724	692	9280															
Codillo Jamón	0,6	159	222	2322															
Chorizo Revilla	7,2	144	312	4836				X		X									
Sal																			
Aceite de Oliva	0	200	0	1798															
TOTAL	4561,88	2233,45	3652,57	55753,8															
PROCESO CULINARIO: <u>COCCION</u>																			



Plato: Fidegua Mixta						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Pasta		3150	67,5	540	15705	X	X				X									X
Pimiento Verde		22,5	1,2	5,48	122,7															
Ajo		35,56	0,34	8,06	177,64															
Pechuga de Pollo		0	12	231	1050															
Fte. De Merluza		0	19	167	850			X												
Calamar		0	14	180	804										X					
Gambas		0	4,25	49,35	235.5									X						
Guisantes (con.)		77	2,8	42	581															
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8999															
Sal																				

TOTAL

3285,1	1121	1222,9	28289
--------	------	--------	-------



PROCESO CULINARIO: COCCION/ REFRITO

Plato: Sopa de Ave/ Fideos/ Letras						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Pasta		2100	45	360	10470	X	X				X								X
Cebolla		142,2	2,8	21,126	810														
Puerro		75	3	15	387														
Zanahoria		155,75	6,75	17,75	756,5														
Gallina		0	181	173	2320														
Codillo Jamón		0,6	159	222	2322														
Espinazos salados		0,6	70,08	153,54	1252														
Carcasas de Pollo																			
Sal																			
TOTAL		2474,15	467,63	962,416	18317,5														
Plato: Sopa de Pescado						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Pasta		2100	45	360	10470	X	X				X								X
Cebolla		142,2	2,8	21,126	810														
Puerro		75	3	15	387														
Calamar		0	21	270	1206										X				
Filete de Merluza		0	19	167	850			X											
Gamba Pelada		0	8,5	98,7	471									X					
Huevo Cocido		0	83,25	93,75	1125		X												
Pimentón		34,9	13	14,8	316														
Sal																			
Aceite Oliva		0	599,4	0	5394														
Fumet de Pescado																			
TOTAL		2352,1	794,95	1040,38	21029														

PROCESO CULINARIO: COCCION

Plato: Sopa Juliana / Verduras						CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Harina	144	2,8	18	7,96	X														
Cebolla	213,3	4,2	32,4	1215															
Repollo	51	4,6	6	450															
Zanahoria	124,6	5,4	14,2	605															
Acelgas	49,1	3,6	51,06	505,3															
Pimentón Dulce	69,8	26	29,6	632															
Puerro	112,5	4,5	22,5	580,5															
Sal																			
Aceite de Oliva	0	599,4	0	5394															
TOTAL	764,3	650,5	173,76	9389,76															



Plato: Sopa Castellana / Ajo						CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Chorizo Extra	6	75	69	975				X											
Jamón Serrano	1,5	30	90	636															
Ajo	71,12	0,68	16,12	355,28															
Huevo	0	444	500	6000		X													
Pimentón Dulce	69,8	26	29,6	632															
Pan	658	22,4	116,2	3298,4															
Sal																			
Aceite de Oliva	0	599,4	0	5394															
TOTAL	806,42	1197,48	820,92	17290,7															

PROCESO CULINARIO: COCCION

Plato: Crema de Verduras						CONTENIDO DE ALERGENOS												
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Patata	724,5	7	31,5	3413							X							
Cebolla	213,3	4,2	32,4	1215														
Puerro	112,5	4,5	22,5	580,5														
Zanahoria	186,9	8,1	21,3	907,8														
Judías Verdes	126	4	38	1300														
Calabacín	102	6,8	22,2	556														
Sal																		
Aceite de Oliva	0	999,9	0	8990														
TOTAL	1465,2	1034,5	167,9	16962,3														



Plato: Crema Calabacin						CONTENIDO DE ALERGENOS												
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Patata	724,5	7	31,5	3413							X							
Cebolla	213,3	4,2	32,4	1215														
Puerro	56,25	2,25	11,25	260,25														
Zanahoria	124,6	5,4	14,2	605,2														
Calabacín	510	34	111	2780														
Sal																		
Aceite de Oliva	0	999,9	0	8990														

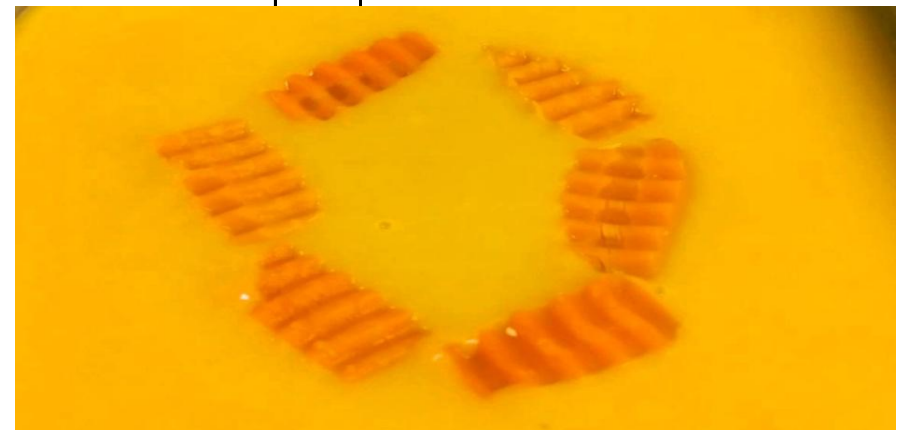


TOTAL

1628,65	1052,75	200,35	17263,5
---------	---------	--------	---------

Plato: Crema de Hortalizas / Hortelana						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Puerro		56,25	2,25	11,25	260,25															
Cebolla		213,3	4,2	32,4	1215															
Patata		1014	9,8	157,5	4478							X								
Zanahoria		186,9	8,1	21,3	907,8															
Acelgas		99,2	7,2	73,6	758															
Calabaza		756	3,6	18,2	406,6															
Sal																				
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990															
TOTAL		2325,65	1035,05	314,25	17015,7															

Plato: Crema Vichy						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Patata		724,5	7	31,5	3413							X								
Cebolla		213,3	4,2	32,4	1215															
Puerro		56,25	2,25	11,25	260,25															
Zanahoria		436,1	18,9	49,7	2118,2															
Calabacín		153	10,2	33,3	834															
Sal																				
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990															
TOTAL		1583,15	1042,45	158,15	16830,5															



PROCESO CULINARIO: COCCION

Plato: Acelgas con Champiñón / Portuguesa						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>												
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Patata	579,6	5,6	90	2730							X							
Acelgas	306	19,8	202,4	2084,5														
Champiñón (lata)	0	12	28,8	264														
Ajo	62,23	0,6	14,11	310,87														
Beicon	6	50	28	586														
Sal																		
Aceite de Oliva	0	999,9	0	8990														
TOTAL	953,83	1087,9	363,31	14965,4														



Plato: Acelgas Guisadas						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>												
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Patata	579,6	5,6	90	2730							X							
Acelgas	306	19,8	202,4	2084,5														
Zanahoria	124,6	5,4	14,2	605,2														
Ajo	62,23	0,6	14,11	310,87														
Cebolla	71,1	1,4	10,8	405														
Tomate Natural	32,9	1	9,4	178														
Sal																		
Aceite de Oliva	0	999,9	0	8990														
TOTAL	1176,43	1033,7	340,91	15303,6														



PROCESO CULINARIO: COCCION

Plato: Brócoli con Ajitos						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>															
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.		
Brócoli (con.)		234	52	390	3640																
Jamón Serrano		2	40	120	848																
Ajo		62,23	0,6	14,11	310,87																
Sal																					
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990																
TOTAL		298,23	1092,5	524,11	13788,9																
Plato: Brócoli con Cebolla																					
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL																
Brócoli (con.)		234	52	390	3640																
Beicon		12	100	56	1172																
Cebolla		32,9	1	9,4	178																
Ajo		62,23	0,6	14,11	310,87																
Sal																					
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990																
TOTAL		341,13	1153,5	469,51	14290,9																
PROCESO CULINARIO: <u>COCCION</u>																					



Plato: Coliflor Ajo Arriero						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>												
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Patata	579,6	5,6	90	2730							X							
Coliflor (con.)	310	30	220	2800														
Ajo	62,23	0,6	14,11	310,87														
Pimentón	34,9	13	14,8	316														
Vinagre	1,2	0	0,8	8														
Sal																		
Aceite de Oliva	0	999,9	0	8990														
TOTAL	987,93	1049,1	339,71	15154,9														



Plato: Coliflor con Bechamel						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>												
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Lacto	Pescado	Huevo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Coliflor (con.)	310	30	220	2800														
Leche	400	304	264	5280		X												
Harina	396	7,7	49,5	1914	X													
Queso Rallado	2,5	140	135	1820		X												
Sal																		
Aceite de Girasol	0	399,6	0	3596														
TOTAL	1108,5	881,3	668,5	15410														



PROCESO CULINARIO: COCCION/ HORNO

Plato: Espinacas a la Crema (bechamel)						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Espincas (con.)		60	50	280	2200															
Pasas		138,6	1	5,2	584,2															
Huevo Cocido		0	22,2	25	300		X													
Beicon		4,5	37,5	21	439,5															
Leche		400	304	264	5280				X											
Harina		396	7,7	49,5	1914	X														
Sal																				
Aceite de Girasol		0	399,6	0	359,6															
TOTAL		999,1	822	644,7	11077,3															

Plato: Espinacas a la Catalana						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Almendras		10,5	160,5	60	1725				X		X						X	X		
Pasas		138,6	1	5,2	584,2															
Espinacas (con.)		72	60	336	2640															
Ajo		62,23	0,6	14,11	310,87															
Beicon		4,5	37,5	21	439,5															
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990															
Sal																				
TOTAL		287,83	1259,5	436,31	14689,6															



PROCESO CULINARIO: COCCION

Plato: Guisantes con Jamón						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Gusantes (con.)		1430	52	780	10790														
Ajo		62,23	0,6	14,11	310,87														
Jamón Serrano		1,5	30	90	636														
Sal																			
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990														
TOTAL		1493,73	1082,5	884,11	20726,9														

PROCESO CULINARIO: COCCION/ REFRITO



Plato: Guisantes en Salsita						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Guisantes (con.)		1430	52	780	10790														
Jamón Serrano		1	20	60	424														
Huevo Cocido		0	166,5	187,5	2250		X												
Ajo		62,23	0,6	14,11	310,87														
Tomate Frito		94,5	48	12	885														
Sal																			
Aceite de Oliva		0	299,7	0	2697														
Vinagre		1,2	0	0,8	8														
Harina		144	2,8	18	696	X													
TOTAL		1732,93	589,6	1072,41	18060,9														



Judías Verdes Rehogadas con Jamón						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Judías V. (cong.)		420	20	190	6500															
Patata		579,6	5,6	90	2730															
Ajo		62,23	0,6	14,11	310,87															
Jamón Serrano		1,5	30	90	636															
Sal																				
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990															
TOTAL		1063,33	1056,1	384,11	19166,9															

Plato: Judías Verdes con Tomate						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Judías V. (con.)		420	20	190	6500	X														
Patata		579,6	5,6	90	2730							X								
Ajo		62,23	0,6	14,11	310,87															
Cebolla		142,2	2,8	21,16	810															
Beicon		12	100	56	1172															
Tomate Frito		31,5	16	4	295															
Sal																				
Aceite de Oliva		0	599,4	0	5390															
TOTAL		1247,53	744,4	375,27	17207,9															



PROCESO CULINARIO: COCCION/ REFRITO

Plato: Lombarda a la Asturiana						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Almendras		17,5	267,5	100	2875					X							X	X	
Lombarda		370	10	150	2090														
Ajo		62,23	0,6	14,11	310,87														
Cebolla		142,2	2,8	21,16	810														
Manzana		241,5	0	7	993,5														
Pasas		69,3	0,5	2,6	292,1														
Sal																			
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990	X													
TOTAL		902,73	1281,3	294,87	16361,5														



Plato: Menestra de Verduras						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Judías V. (con.)		168	8	76	2600														
Guisantes (con.)		440	16	240	3320														
Zanahoria		201	0	150	1050														
Acelgas		74,4	5,4	217,2	568,5														
Coliflor (con.)		62	6	44	560														
Champiñón (lata)		0	10	24	220														
Sal																			
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990														
TOTAL		945,4	1045,3	751,2	17308,5														



PROCESO CULINARIO: COCCION/ REFRITO

Plato: Panache de Verduras						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Judías V. (con.)		168	8	76	2600															
Patata		74,4	5,4	217,2	568,5							X								
Guisantes (con.)		440	16	240	3320															
Zanahoria		201	0	150	1050															
Brócoli (con.)		62	6	44	560															
Ajo		62	6	44	560															
Sal																				
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990															
TOTAL		1007,4	1041,3	771,2	17648,5															



Plato: Pisto Manchego						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Cebolla		284,4	5,6	43,2	1620															
Pimiento Verde		120	6,4	29,2	654,4															
Cabacín		204	13,6	44,4	1112															
Berenjena		89,6	6	40	571,6															
Tomate Frito		220,5	112	28	2065															
Huevo Cocido		0	166,5	187,5	2250															
Sal																				
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990															
TOTAL		918,5	1310	372,3	17263															



PROCESO CULINARIO: COCCION/ REFRITO

Plato: Repollo Rehogado /Salteado						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Patata		579,6	5,6	90	2730							X								
Repollo		306	27,6	36	2700															
Ajo		62,23	0,6	14,11	310,87															
Pimentón		34,9	13	14,8	316															
Sal																				
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990															
TOTAL		982,73	1046,7	154,91	15046,9															



Plato: Alcachofas con Jamón						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Alcachofas		468	13	377	4940															
Jamón Serrano		1,5	30	90	636															
Ajo		33	9	18	249															
Aceite de Oliva		0	999,9	0	8990															
Sal																				
TOTAL		502,5	1051,9	485	14815															



PROCESO CULINARIO: COCCION/ REFRITO

Plato: Alcachofas en Salsita						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Alcachofas		468	13	377	4940															
Cebolla		0	157,5	375	2925															
Ajo		33	9	18	249															
Pimiento Rojo		124,6	5,4	14,2	605,2															
Harina		144	2,8	18	696	X														
Aceite de Oliva		0	599,4	0	5390															
Sal																				
TOTAL		769,6	787,1	802,2	14805,2															



Plato: Ensaladilla Rusa						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Patata		1449	140	225	6826															
Pepinillos Vinagre		18	0	6,9	100							X								
Guisantes		33	9	18	249															
Zanahoria		124,6	5,4	14,2	605,2															
Huevo Cocido		0	333	375	4500		X													
Atún en aceite		0	157,5	375	2925			X												
Mayonesa		90	1950	24	18000		X													
Sal																				
TOTAL		1714,6	2594,9	1038,1	33205,2															



PROCESO CULINARIO: COCCION

Plato: Ensalada Campera						CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Patata	1449	140	225	6826															
Pepinillo en Vinagre	9	0	3,4	50							X								
Atún en Aceite	0	157,5	375	2925			X												
Tomate Natural	98,7	3	28,2	534															
Aceitunas	3,3	48	3	450															
Jamón York	5,12	10,5	48	306															
Huevo Cocido	0	333	375	4500		X													
Vinagre	3	0	2	20															
Sal																			
Aceite de Oliva	0	799,2	0	7192															
TOTAL	1568,12	1491,2	1059,6	22803															



Plato: Ensalada de Pasta						CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Pasta	3105	67,5	540	15705	X	X				X									X
Jamón York	5,12	10,5	48	306															
Queso Edans	4	116	100	1460		X													
Salchichas Fran.	11,2	16	56	772															
Huevo Cocido	0	166,5	187,5	2250		X													
Manzana	96,6	0	2,8	397,4															
Lechuga	15,3	2,7	13,5	139,5															
Mayonesa	45	975	12	9000															
Ketchup	114	0	11,2	492															
TOTAL	3396,22	1354,2	971	30521,9															



PROCESO CULINARIO: COCCION/ CRUDO

X

Plato: Ensalada de Arroz/ Arroz Tres Delicias						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Arroz		3750	40	380	17100															
Jamón York		8,5	17,5	80	510															
Guisantes		110	4	60	830															
Maíz		12	2,4	3,69	105															
Zanbahorias		62,3	2,7	7,1	302,6															
Aceitunas		6,6	96	6	3300															
Vinagre		2,4	0	1,6	16															
Sal																				
Aceite de Oliva		0	799,2	0	719,2															
TOTAL		3951,8	961,8	538,39	22882,8															

PROCESO CULINARIO: COCCION/ CRUDO



Plato: Huevos Rellenos						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Huevo Cocido		0	1110	1250	15000		X													
Atún en Aceite		0	189	450	3510			X												
Aceitunas		6,6	96	6	3300															
Lechuga		15,3	2,7	13,5	139,5															
Mayonesa		45	975	12	9000															
Ketchup		114	0	11,2	492															
TOTAL		180,9	2372,7	1742,7	31441,5															
PROCESO CULINARIO: <u>COCCION</u>																				



X

Plato: Revuelto de Gambas						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Huevo		0	1110	1250	15000		X													
Jamón		5	100	300	2120															
Ajetes		64	100	210	2900															
Aceite de Girasol		0	799,2	0	7192															
TOTAL		69	2109,2	1760	27212															
PROCESO CULINARIO: <u>REHOGADO</u>																				



Plato: Huevo Frito						CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Huevos		0	999	1125	13500		X												
Aceite de Girasol			999	0	8890														
TOTAL		0	1998	1125	22390														
Plato: Tortilla de Jamón						CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Huevos		0	999	1125	13500		X												
Jamón York		34	70	320	2040														
Aceite de Girasol			999	0	8890														
TOTAL		34	2068	1445	24430														



Plato: Tortilla Española /De Patata						CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Patata		1449	14	225	6826							X							
Huevo		0	721,5	812,5	10500		X												
Cebolla		142,2	2,8	21,6	810														
Aceite de Girasol			999	0	8890														
Sal																			
TOTAL		1591,2	1737,3	1059,1	27026														



PROCESO CULINARIO: Fritura

Plato: Tortilla de Patata y Calabacín						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Huevo		0	721,5	812,5	10500		X													
Patata		869	8,4	135	4095,6							X								
Cebolla		142,2	2,8	21,6	810															
Calabacín		153	10,2	33,3	556															
Aceite de Girasol		0	999	0	8890															
Sal																				
TOTAL		1164,2	1741,9	1002,4	24851,6															



Plato: Filete de Merluza						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Merluza		0	109	1670	8500			X												
Huevo		0	111	125	1350		X													
Harina		36	7	45	1740	X														
Sal																				
Aceite de Girasol			1498,5	0	13485															
TOTAL		36	1725,5	1840	25075															



PROCESO CULINARIO: FRITURA

Plato: Bastoncitos de Pescadilla						CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Pescadilla		0	60	1600	6900			X											
Huevo		0	99,9	112,5	1350		X												
Harina		36	7	45	1740	X													
Pan Rallado		168,8	16	32,75	950	X													
Sal																			
Ajo, Perijil		26,82	0,26	6,05	133,2														
Aceite de Girasol			1498,5	0	13485														
TOTAL		231,62	1681,66	1796,3	24558,2														



Plato: Fte. de Pescadilla Adobada						CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Pescadilla		0	60	1600	6900			X											
Vinagre		0,6	0	0,4	4							X							
Huevo		0	99,9	112,5	1350		X												
Harina		36	7	45	1740	X													
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23														
Pimentón		345,9	13	14,8	316														
Oregano		49,5	10,3	11	335														
Sal																			
Aceite de Girasol			1498,5	0	13485														
TOTAL		458,67	1688,96	1789,75	24263,2														



Plato: Fte. De Merluza en Salsa Verde						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Fte. De Merluza		0	109	1670	8500			X											
Harina		36	7	45	1740	X													
Fumet																			
Guisanntes		110	4	60	830														
Sal																			
Aceite de Girasol			999	0	8890														
TOTAL		146	1119	1775	19960														



Plato: Fte. De Merluza al Horno						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Fte. De Merluza		0	109	1670	8500			X											
Patata		289,6	2,8	45	1365,2														
Fumet																			
Sal																			
Ajo, Perijil		26,82	0,26	6,05	133,2														
Aceite de Girasol			999	0	8890														
TOTAL		316,42	1111,06	1721,05	18888,4														



PROCESO CULINARIO: HORNO

Plato: Lomo a la Plancha						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Lomo Fresco		45	360	1800	10620														
Sal																			
Aceite de Girasol		0	799,2	0	7200														
TOTAL		45	1159,2	1800	17820														

Plato: Cinta de Lomo al Ajillo						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Lomo al Ajillo		45	360	1800	10620														
Aceite de Girasol		0	799,2	0	7200														
TOTAL		45	1159,2	1800	17820														



Plato: Lomo Fresco a la Madrileña						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Lomo Fresco		45	360	1800	10620														
Harina		36	7	45	1740	X													
Huevo		0	99,9	112,5	1350		X												
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23														
Perejil																			
Sal																			
Aceite de Girasol		0	999	0	8990														
TOTAL		107,67	1466,16	1963,55	22833,2														

PROCESO CULINARIO: Fritura

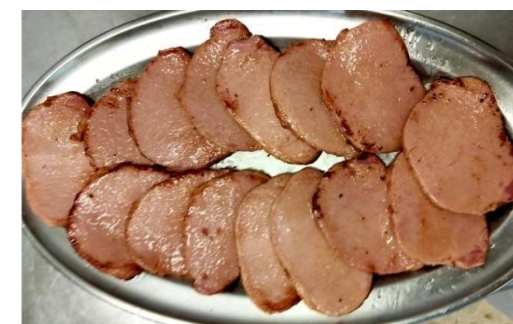


Plato: Filete Empanado/ Escalope Mila.						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Lomo Fresco		45	360	1800	10620															
Harina		36	7	45	1740	X														
Huevo		0	99,9	112,5	1350		X													
Pan Rallado		135	12,8	26,2	760	X														
Sal																				
Aceite de Girasol			999	0	8890	PROCESO CULINARIO: <u>Fritura</u>														
TOTAL		216	1478,7	1983,7	23360															

Plato: Fiambre de Lomo a las F. Hierbas						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Fiambre de Lomo		675	342	1260	10800				X		X									
Aceite de Girasol		0	799,2	0	7200															
TOTAL		675	1141,2	1260	18000															

Plato: Lomo Sajonia					
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL
Lomo de Sajonia		0	639	1440	11610
Aceite de Girasol		0	799,2	0	7200
TOTAL		0	1438,2	1440	18810

Plato: Cinta de Lomo Adobada					
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL
Lomo Adobado		45	360	1800	10620
Aceite de Girasol		0	799,2	0	7200
TOTAL		45	1159,2	1800	17820



PROCESO CULINARIO: Plancha

Plato: Lomo Asado						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Lomo Freco		45	360	1800	10620															
Cebolla		142,2	2,8	21,6	810															
Puerro		75	3	15	378															
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23															
Zanahoria		124,6	5,4	14,2	605,2															
Sal																				
Aceite de Girasol			999	0	8890															
TOTAL		413,47	1370,46	1856,85	21436,4															



Plato: Lomo a la Riojana						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Lomo Freco		45	360	1800	10620															
Cebolla		142,2	2,8	21,6	810															
Pimiento Verde		9	0,48	2,19	55,65															
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23															
Tomate Frito		252	128	32	2360															
Sal																				
Aceite de Girasol			999	0	8890															
TOTAL		474,87	1490,54	1861,84	22868,9															

PROCESO CULINARIO: ASADO

Plato: Lomo en Pepitoria						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Lomo Freco		45	360	1800	10620															
Almendras		7	107	40	1150				X						X		X	X		
Huevo Cocido		0	88,8	100	1200		X													
Pan		141	4,8	24,9	760,8	X														
Cebolla		142,2	2,8	21,6	810															
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23															
Sal																				
Aceite de Girasol			999	0	8890															
TOTAL		361,87	1562,66	1992,55	23564															



Plato: Magro en Salsa						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Magro de Cerdo		45	360	1800	10620															
Cebolla		142,2	2,8	21,6	810															
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23															
Tomate Frito		252	128	32	2360															
Sal																				
Aceite de Girasol		0	799,2	0	7200															
TOTAL		465,87	1290,26	1859,65	21123,2															



PROCESO CULINARIO: SALSA/ COCCION

Plato: Pollo a la Madrileña						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Pechuga Fresca		0	108	2079	9450															
Harina		36	7	45	1740	X														
Huevo		0	99,9	112,5	1350		X													
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23															
Perejil																				
Sal																				
Aceite de Girasol			999	0	8890															
TOTAL		62,67	1214,16	2242,55	21563,2															



Plato: Pollo Empanado						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Pechuga Fresca		0	108	2079	9450															
Harina		36	7	45	1740	X														
Huevo		0	99,9	112,5	1350		X													
Pan Rallado		135	12,8	26,2	760	X														
Sal																				
Aceite de Girasol			999	0	8890															
TOTAL		171	1226,7	2262,7	22190															



PROCESO CULINARIO: FRITURA

Plato: Pollo en Pepitoria						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Pechuga de Pollo		0	108	2079	9450															
Almendras		7	107	40	1150				X		X							X	X	
Huevo Cocido		0	88,8	100	1200		X													
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23															
Cebolla		142,2	2,8	21,6	810															
Pan		141	4,8	24,9	760,8	X														
Sal																				
Aceite de Girasol			999	0	8890															
TOTAL		316,87	1310,66	2271,55	22394															



Plato: Pollo a la Riojana						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Pechuga Fresca		0	108	2079	9450															
Cebolla		142,2	2,8	21,6	810															
Pimiento Verde		45	2,4	10,95	245,4															
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23															
Tomate Frito		252	128	32	2360															
Sal																				
Aceite de Girasol			999	0	8890															
TOTAL		465,87	1240,46	2149,6	21888,6															

PROCESO CULINARIO: COCCION/ HORNO

Plato: Hamburguesa de Ternera Plancha						CONTENIDO DE ALERGENOS													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Ternera		0	500	2100	13100														
Sal																			
Aceite de Girasol		0	799,2	0	7200														
TOTAL		0	1299,2	2100	20300														
Plato: Filete de Ternera Plancha																			
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL														
Ternera		0	500	2100	13100														
Sal																			
Aceite de Girasol		0	799,2	0	7200														
TOTAL		0	1299,2	2100	20300														
Plato: Ragout de Ternera																			
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL														
Magro de Terenra		0	500	2100	13100														
Cebolla		142,2	2,8	21,6	810														
Puerro		37,5	1,5	7,5	193,5														
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23														
Zanahaoria		124,6	5,4	14,2	605,2														
Sal																			
Aceite de Girasol			999	0	8890														
TOTAL		330,97	1508,96	2149,35	23731,9														
PROCESO CULINARIO: <u>COCCION</u>																			





Plato: Ternera o Redondo Asado						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Contra de Ternera		0	500	2100	13100															
Cebolla		142,2	2,8	21,6	810															
Puerro		26,67	0,26	6,05	133,23															
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23															
Zanahaoria		124,6	5,4	14,2	605,2															
Sal																				
Aceite de Girasol			999	0	8890															
TOTAL		320,14	1507,72	2147,9	23671,7															



PROCESO CULINARIO: COCCION

Plato: Albóndigas de Ternera						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Albóndigas		67,5	1989	1376,1	23670															
Cebolla		142,2	2,8	21,6	810															
Puerro		28,13	1,13	5,63	145,12															
Ajo		26,67	0,26	6,05	133,23															
Zanahaoria		124,6	5,4	14,2	605,2															
Harina		36	7	45	1740	X														
Sal																				
Aceite de Girasol			999	0	8890															
TOTAL		425,1	3004,59	1468,58	35993,6															



PROCESO CULINARIO: COCCION

Plato: Arroz Pilaf						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Arroz		900	9,6	91,2	4104														
Ajo		106,7	1,02	24,18	532,9														
Sal																			
Aceite de Girasol		0	199,8	0	1798														
TOTAL		1006,7	210,42	115,38	6434,9	PROCESO CULINARIO: <u>COCCION</u>													

Plato: Salchichas de Pollo						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Salchichas		112	160	560	7720				X		X								

Plato: Jamón York						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Jamaón York		42,5	87,5	400	2550														

Plato: Chopper Pork						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
Chopper Pork		150	375	275	4975														

Plato: Fiambre de Pavo						<u>CONTENIDO DE ALERGENOS</u>													
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.
F. de Pavo		187,5	75	262,5	2475														

PROCESO CULINARIO: CRUDO

Plato: Sandía

INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL				
Sandía		3,04	0,21	0,34	15,34				

Plato: Melón

INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL				
Melón		6,55	0,22	0,7	30,98				

Plato: Albaricoque

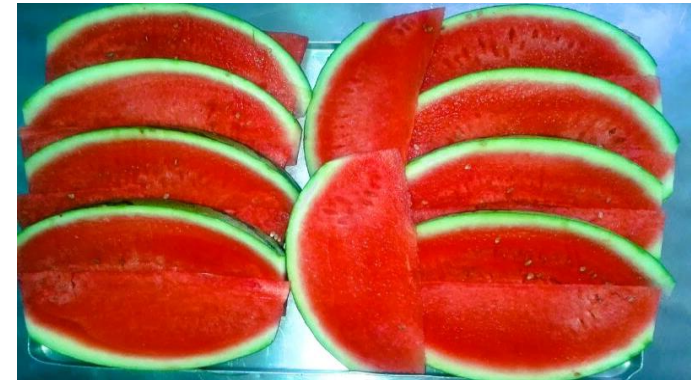
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL				
Albaricoque		11,36	0,18	0,96	50,35				

Plato: Melocotón

INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL				
Melocotón		10,30	0,20	1,00	47				

Plato: Uvas

INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL				
Uva		23,53	2,08	9,36	89,7				



Plato: Manzana

INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL				
Manzana	12,56	0	0,36	51,66				

Plato: Mandarina

INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL				
Mandarina	8,42	0,18	0,75	38,3				

Plato: Pera

INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL				
Pera	13,4	0,34	0,46	58,46				

Plato: Plátano

INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL				
Plátano	17,85	0,23	1,03	77,58				

Plato: Kiwi

INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL				
Kiwi	15	0,5	1,1	61				

Plato: Melopcotón en Almíbar

INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL				
Mel. en Almíbar	15	0,1	0,5	65				



Plato: Fresas con Leche

INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL
Fresa	8,83	0,62	0,88	44,51
Azúcar	4,97	0	0	20
Leche	1	0,76	0,66	13,2
TOTAL	14,8	1,38	1,54	77,71

ALERGENOS: Lactosa



Plato: Naranja en Rodajas

INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL
Naranja	8,16	0,29	0,75	38,25
Azúcar	4,97	0	0	20
TOTAL	13,13	0,29	0,75	58,25



Plato: Yogur sin lactosa Danone

INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL
Yogur s/lac.	7,4	0,2	6,4	63

ALERGENOS: Lactosa

Plato: Yogur Danone

INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL
Yogur	12	2,6	3,6	86



Plato: Natillas Danone

INGREDIENTES	HC	LIP	PRO	CAL
Danet	17,7	2,9	3,1	109

ALERGENOS: Lactosa



Plato: Filete de Pescadilla						CONTENIDO DE ALERGENOS														
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Pescadilla		0	60	1600	6900			X												
Huevo		0	99,9	112,5	1350		X													
Harina		36	7	45	1740	X														
Sal																				
Ajo, Perijil		26,82	0,26	6,05	133,2															
Aceite de Girasol			1498,5	0	13485															
TOTAL		62,82	1665,66	1763,55	23608,2															

Plato: Burguer Meat (Hamburguesa Pollo)					CONTENIDO DE ALERGENOS															
INGREDIENTES		HC	LIP	PRO	CAL	Glutén	Huevo	Pescado	Lacteo	Cacahu.	Soja	Sulf.	Apio	Crus.	Molus.	Altra.	F. Cas.	Sesamo	Mos.	
Burgur		225	837	1638	15030							X								
Aceite de Girasol		0	799,2	0	7200															

TOTAL

225	1636,2	1638	22230
-----	--------	------	-------



