



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y  
Universidad Saludable



# Cafetería Humanidades UAL



# Anotaciones a tener en cuenta

La oferta de productos puede variar según el día.

Podemos elegir pan sin gluten. Pedirlo en mostrador.

Los menús pueden llevar especias añadidas no incluidas en las descripciones.

En el caso de aliñarse con vinagre, puede contener sulfitos.

Elige las opciones que más te convengan cada día, atendiendo a tus necesidades nutricionales.

Es importante mantenerse hidratado/a. El agua es la mejor bebida.

Evita el desperdicio alimentario. Come lo que necesites. Intenta no tirar comida.

Este establecimiento potencia el consumo cercano y de temporada.

No se muestran todas las tostadas disponibles, puesto que se pueden mezclar los ingredientes al gusto.

# ¿Qué quieres consultar?



DESAYUNOS



PLATOS COMBINADOS

DESAYUNOS



# Los panes pueden ser mollete, de semillas, integral y sin gluten. Consultar variedad.



No mostramos información nutricional de todas las tostadas disponibles porque se pueden realizar variaciones al gusto.

Algunas tostadas pueden contener trazas de gluten procedentes de otros alimentos. Sólo podemos asegurar **libres de gluten** aquellas que aparecen etiquetadas como tal en el listado (siempre que se pida con el pan sin gluten).

Gluten en el listado de alérgenos → cuando se encuentra presente en un ingrediente distinto del pan.  
Sin gluten → comprobado que no se encuentra presente en los alimentos ni existe trazabilidad.

Sólo aseguramos que no hay trazas en los denominados “sin gluten”.

# Listado de tostadas

Pincha la  
tostada  
que quieras  
consultar

Las de color azul no contienen  
gluten ni trazas  
(siempre que se pida con pan  
sin gluten)

Lorenzana

Margarina

Paté

Roquefort

Sobrasada

York y tomate

York, tomate y queso

Aceite y Sajonia

Atún con tomate

Atún, tomate y queso

Jamón, queso y aceite

Mixta (mantequilla y mermelada)

Tomate y jamón

Tomate y Sajonia

Tortilla con tomate

## Tostada de atún y tomate. Información nutricional y energética.



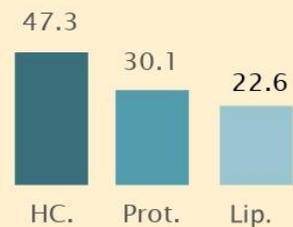
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	26
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	16
Grasas Totales (Lip) (g)	5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	549

### Valor energético

**244**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

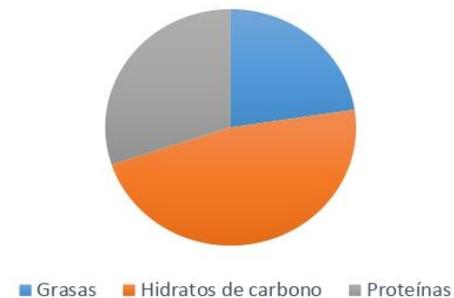
Tomate (5gr)

Atún (50gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	204
Calcio (mg)	44
Magnesio (mg)	30
Fósforo (mg)	169
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	0
Vit. C (mg)	8
Vit. A (µg)	13
Vit. D (µg)	2
Vit. E. (mg)	2

### Macronutrientes



### Alérgenos

Pescado

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de atún, tomate y queso. Información nutricional y energética.



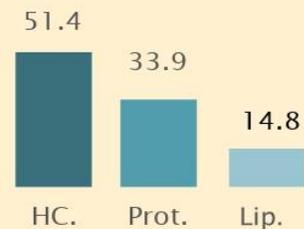
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	34.5
Azúcares	2.8
Fibra (g)	2.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	22.7
Grasas Totales (Lip) (g)	4.4
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0.3
Sodio (mg)	465.6

### Valor energético

**268**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Tomate crudo (20gr)

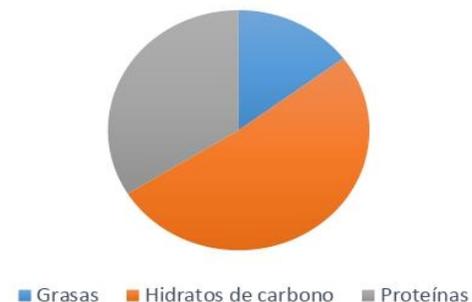
Atún en conserva (30gr)

Queso Edam (30gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	217
Calcio (mg)	334.6
Magnesio (mg)	38.6
Fósforo (mg)	293.5
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	0.7
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0.8
Folato (µg)	26.9
Niacina (mg)	4.6
Vit. C (mg)	5
Vit. A (µg)	58.8
Vit. D (µg)	0.4
Vit. E. (mg)	0.3

### Macronutrientes



### Alérgenos

Pescado  
Leche



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de jamón y tomate. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.3
Azúcares	1.6
Fibra (g)	2.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	15.2
Grasas Totales (Lip) (g)	5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.5
Sodio (mg)	697.6

### Valor energético

**239**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

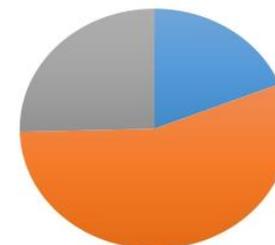
Jamón serrano (30gr)

Tomate crudo (20gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	148.5
Calcio (mg)	44
Magnesio (mg)	23.5
Fósforo (mg)	120.2
Hierro (mg)	1.9
Zinc (mg)	1.1
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	23
Niacina (mg)	3.4
Vit. C (mg)	2.5
Vit. A (µg)	8.8
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.1

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del reglamento  
1169/2011



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de jamón, queso y aceite. Información nutricional y energética.



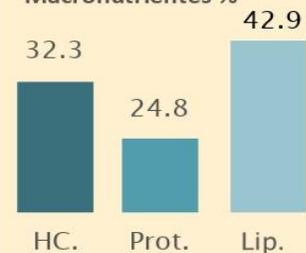
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.8
Azúcares	2.2
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	26
Grasas Totales (Lip) (g)	20
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.4
Sodio (mg)	723.4

### Valor energético

**419**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Jamón serrano (30gr)

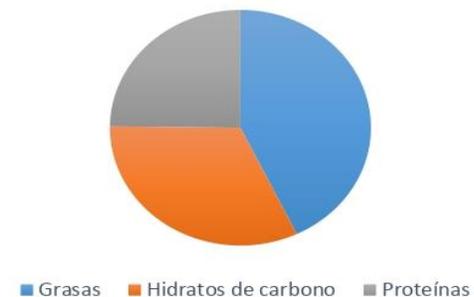
Queso Edam (30gr)

Aceite de oliva (12gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	164.3
Calcio (mg)	331.3
Magnesio (mg)	35.3
Fósforo (mg)	300.8
Hierro (mg)	2.2
Zinc (mg)	1.1
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	20.3
Niacina (mg)	3.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	36
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.5

### Macronutrientes



### Alérgenos

Leche



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de lomo de Sajonia con aceite. Información nutricional y energética.



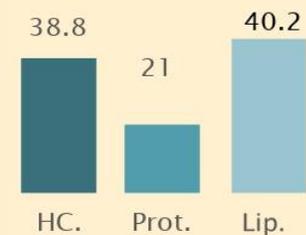
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	32.9
Azúcares	1.3
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	17.8
Grasas Totales (Lip) (g)	15.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.9
Sodio (mg)	406

### Valor energético

**339**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

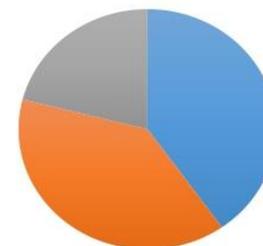
Lomo de Sajonia (60gr)

Aceite de oliva (12gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	257
Calcio (mg)	44.8
Magnesio (mg)	27.2
Fósforo (mg)	165.8
Hierro (mg)	2.2
Zinc (mg)	1.4
Vit. B1 (mg)	0.5
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	1.2
Folato (µg)	22.2
Niacina (mg)	3.7
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.5

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del reglamento  
1169/2011



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de lomo de Sajonia y tomate. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	22
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	15
Grasas Totales (Lip) (g)	4
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1

### Valor energético

**248**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

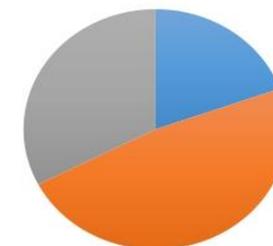
Tomate (5gr)

Lomo de Sajonia (70gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	269
Calcio (mg)	0
Magnesio (mg)	0
Fósforo (mg)	0
Hierro (mg)	0
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	0
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

### Macronutrientes



■ Grjasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del reglamento  
1169/2011



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de Lorenzana. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	39
Azúcares	2
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	7
Grasas Totales (Lip) (g)	16
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	9
Sodio (mg)	538

### Valor energético

**243**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

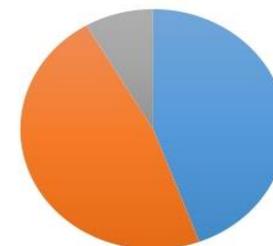
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Lorenzana (13gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	74
Calcio (mg)	36
Magnesio (mg)	15
Fósforo (mg)	57
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	103
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

### Macronutrientes



■ Grjasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Leche



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de margarina. Información nutricional y energética.



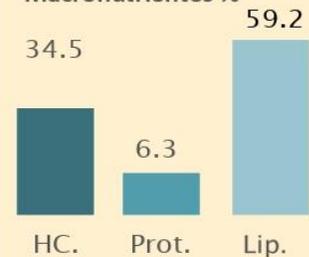
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.1
Azúcares	1.4
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	6.1
Grasas Totales (Lip) (g)	25.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4.5
Sodio (mg)	687.7

### Valor energético

**393**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

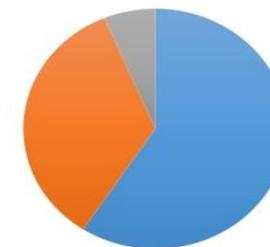
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Margarina (30gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	88.4
Calcio (mg)	47.3
Magnesio (mg)	18.2
Fósforo (mg)	69.7
Hierro (mg)	1.1
Zinc (mg)	0.4
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	20.6
Niacina (mg)	1.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	239.7
Vit. D (µg)	2.4
Vit. E. (mg)	2.4

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Leche  
Soja



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada mixta (mantequilla y mermelada). Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	49
Azúcares	17.5
Fibra (g)	1.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	5.2
Grasas Totales (Lip) (g)	19.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	9.5
Sodio (mg)	548.3

### Valor energético

**381**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

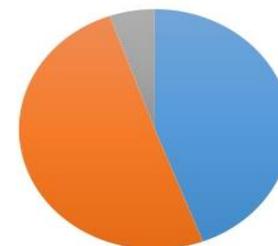
Mantequilla (10gr)

Mermelada (25gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	132
Calcio (mg)	203
Magnesio (mg)	23
Fósforo (mg)	139
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	97
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Leche



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de paté. Información nutricional y energética.



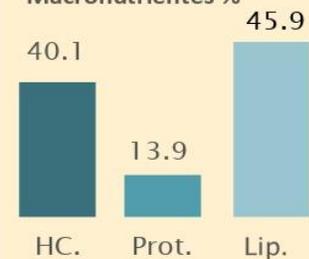
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	27
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	9
Grasas Totales (Lip) (g)	14
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5
Sodio (mg)	655

### Valor energético

**298**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

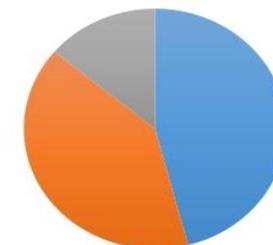
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Paté de hígado de cerdo en conserva (50gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	119
Calcio (mg)	53
Magnesio (mg)	21
Fósforo (mg)	127
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	3
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	1
Vit. A (µg)	2100
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Soja  
Leche  
Gluten



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de queso y aceite. Información nutricional y energética.



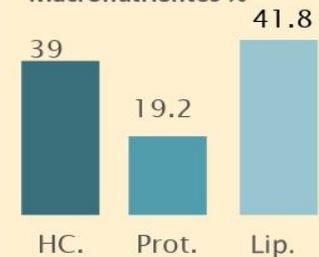
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.8
Azúcares	2.2
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	16.7
Grasas Totales (Lip) (g)	16.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.2
Sodio (mg)	390.4

### Valor energético

**346**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

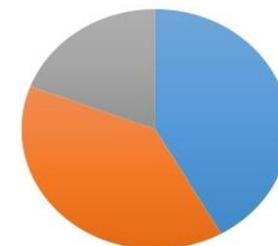
Queso Edam (30gr)

Aceite (12gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	116.3
Calcio (mg)	327.5
Magnesio (mg)	30.2
Fósforo (mg)	246.8
Hierro (mg)	1.5
Zinc (mg)	0.4
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	20.3
Niacina (mg)	1.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	36
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.5

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Leche



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de Roquefort. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	28
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	13
Grasas Totales (Lip) (g)	17
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	10
Sodio (mg)	1046

### Valor energético

**324**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

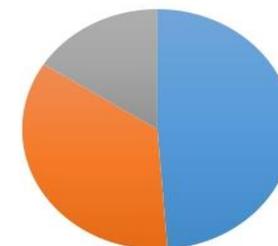
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Queso roquefort (50gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	132
Calcio (mg)	334
Magnesio (mg)	28
Fósforo (mg)	276
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	154
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Leche



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de sobrasada. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	26
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	10
Grasas Totales (Lip) (g)	29
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	10
Sodio (mg)	929

### Valor energético

**444**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

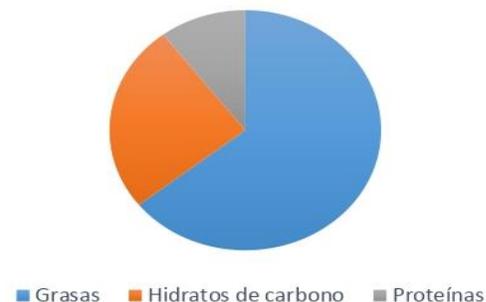
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Sobrasada (50gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	201
Calcio (mg)	41
Magnesio (mg)	28
Fósforo (mg)	209
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	1
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	182
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

### Macronutrientes



### Alérgenos

Leche



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de tortilla de patatas. Información nutricional y energética.



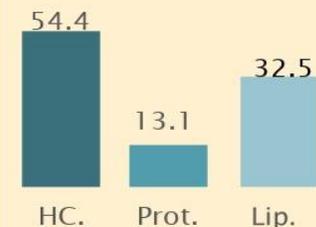
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	23
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	6
Grasas Totales (Lip) (g)	6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	267

### Valor energético

**280**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Tortilla de patatas (100gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	405
Calcio (mg)	52
Magnesio (mg)	29
Fósforo (mg)	121
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	11
Vit. A (µg)	46
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Huevo



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado de tostadas

## Tostada de York con tomate. Información nutricional y energética.



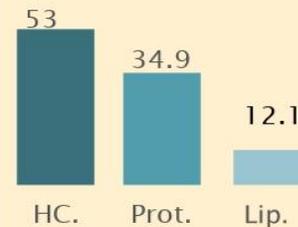
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	23
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	15
Grasas Totales (Lip) (g)	3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	816

### Valor energético

**219**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

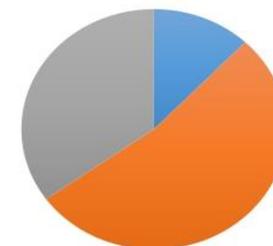
Tomate (5gr)

Jamón cocido (65gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	248
Calcio (mg)	40
Magnesio (mg)	26
Fósforo (mg)	209
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	8
Vit. C (mg)	12
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Leche  
soja



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

## Tostada de York, tomate y queso. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	12
Azúcares	3
Fibra (g)	4
Proteínas Totales (Prot) (g)	14
Grasas Totales (Lip) (g)	11
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	686

### Valor energético

**324**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Tomate (5gr)

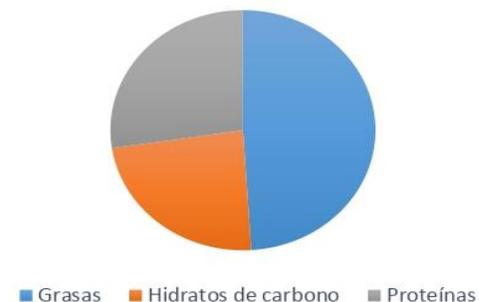
2 lonchas de jamón cocido (60gr)

2 unidades de queso en lonchas Havarti (38gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	211
Calcio (mg)	167
Magnesio (mg)	22
Fósforo (mg)	447
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	7
Vit. C (mg)	11
Vit. A (µg)	166
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

### Macronutrientes



### Alérgenos

Leche  
Soja



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de tostadas

# 5 recomendaciones para un desayuno saludable

- Tómate tu tiempo para desayunar. Es aconsejable entre 20 y 30 minutos.
- Elige bien todos los nutrientes. Es más importante la calidad que la cantidad. Evita azúcares añadidos y grasas trans. Reduce el consumo de grasas saturadas.
- Debes aportar una cantidad óptima de hidratos de carbono, grasas y proteínas.
  - Los frutos secos y las semillas proporcionan fibra, calcio, proteínas y magnesio.
  - Las frutas y zumos naturales poseen vitaminas, minerales e hidratos de carbono.
  - Los lácteos son una fuente de proteínas, minerales (como el calcio) y vitaminas (como A, D, E).
  - El aceite de oliva es rico en ácidos grasos monoinsaturados, bueno para luchar frente al colesterol y otras enfermedades degenerativas.
- Fomenta la Dieta Mediterránea. Consume alimentos de cercanía y naturales. Evita los ultraprocesados y bollería industrial.
- Bebe agua. Un vaso de agua en el desayuno nos ayudará a mantenernos hidratados y conseguir nuestro objetivo diario (mínimo 1,5l).





Platos combinados

# Platos combinados

Pincha el plato que quieras consultar

Abadejo en salsa

Albóndigas en salsa

Arroz a la cubana con tomate frito y bacon

Arroz tres delicias

Berenjenas rellenas

Carne con tomate

Cazón al horno con verduras

Cocido

Cuajadera de pescado

Ensaladilla rusa

Guisillo de costilla

Lentejas

Lomo

Merluza con verduras

Merluza gratinada

Merluza a la plancha

Paella mixta

Patatas a la riojana

Pollo a la plancha

Los de color azul no contienen gluten ni trazas  
(siempre que se pida con pan sin gluten)

## Platos vegetarianos

Brócoli y coliflor (sin queso ni huevo)

Macarrones con queso (lleva queso)

Pasta (sin queso ni huevo)

Patatas aliñadas (lleva huevo)

Tabernero (sin queso ni huevo)

Wok de verduras (sin queso ni huevo)

## Abadejo en salsa. Información nutricional y energética.



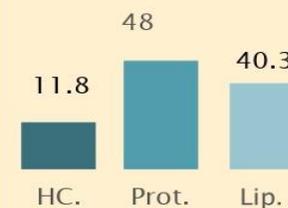
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	6
Azúcares	2
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	26
Grasas Totales (Lip) (g)	10
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	214

### Valor energético

**224**  
(kcal)

### Macronutrientes %



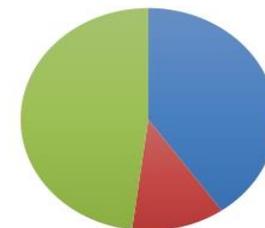
### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	820
Calcio (mg)	35
Magnesio (mg)	78
Fósforo (mg)	456
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	5
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	18
Vit. A (µg)	110
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2

### Ingredientes\*

Abadejo (175gr)  
Salsa de tomate comercial (75gr)  
Cebolla (30gr)  
Aceite de oliva (5gr)

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

**Alérgenos**

**Pescado**



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Albóndigas en salsa. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	13
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	38
Grasas Totales (Lip) (g)	46
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	277

### Valor energético

**648**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

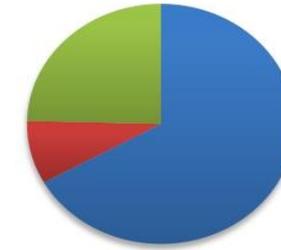
Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	319
Calcio (mg)	33
Magnesio (mg)	24
Fósforo (mg)	42
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	18
Vit. A (µg)	110
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2

### Ingredientes\*

Albóndigas mixtas vacuno-cerdo  
(200gr)  
Cebolla blanca (50gr)  
Salsa de tomate comercial (50gr)  
Vino blanco (20gr)  
Aceite de oliva (9gr)  
Pimienta negra  
Sal  
Agua



### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

**Alérgenos**  
Gluten  
Soja  
Frutos de cáscara  
Sulfitos

Volver al listado  
de platos

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## Arroz 3 delicias. Información nutricional y energética.



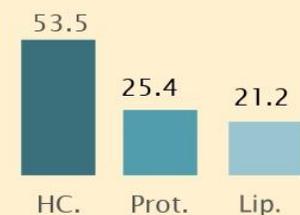
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	35
Azúcares	2
Fibra (g)	4
Proteínas Totales (Prot) (g)	17
Grasas Totales (Lip) (g)	6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1197

### Valor energético

**269**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	366
Calcio (mg)	56
Magnesio (mg)	41
Fósforo (mg)	246
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	11
Vit. A (µg)	510
Vit. D (µg)	1
Vit. E. (mg)	1

### Ingredientes\*

Arroz blanco (100gr)  
Guisantes congelados (30gr)  
Zanahoria cruda (30gr)  
Maíz en lata (20gr)  
Jamón cocido (35gr)  
Huevo (40gr)  
Pimienta negra  
Sal

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas ■

### Alérgenos

Leche  
Soja  
Huevo



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Arroz a la cubana, tomate frito y bacon. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	32
Azúcares	1
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	9
Grasas Totales (Lip) (g)	17
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3
Sodio (mg)	1405

### Valor energético

**316**  
(kcal)

### Macronutrientes %



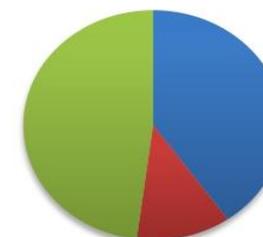
### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	380
Calcio (mg)	67
Magnesio (mg)	36
Fósforo (mg)	108
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	18
Vit. A (µg)	101
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2

### Ingredientes\*

Arroz blanco (100gr)  
Bacon ahumado (20gr)  
Salsa de tomate comercial (50gr)  
Ajo (8gr)  
Aceite de oliva (9gr)  
Perejil  
Orégano  
Sal

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Soja  
Leche



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Berenjenas rellenas. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	14
Azúcares	3
Fibra (g)	5
Proteínas Totales (Prot) (g)	20
Grasas Totales (Lip) (g)	48
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	1653

### Valor energético

**576**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

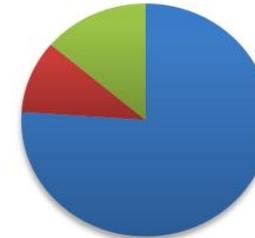
Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	748
Calcio (mg)	460
Magnesio (mg)	59
Fósforo (mg)	379
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	3
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	1
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	59
Vit. A (µg)	308
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

### Ingredientes\*

- Berenjena (180gr)
- Carne picada (50gr)
- Salsa de tomate comercial (50gr)
- Pimiento rojo (30gr)
- Cebolla (30gr)
- Queso parmesano (30gr)
- Salsa bechamel (25gr)
- Pimienta negra
- Sal
- Aceite de oliva (20gr)



### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas ■

### Alérgenos

Leche  
Gluten  
Sulfitos

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Brócoli y coliflor. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	7
Azúcares	2
Fibra (g)	11
Proteínas Totales (Prot) (g)	10
Grasas Totales (Lip) (g)	19
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	1977

### Valor energético

**265**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

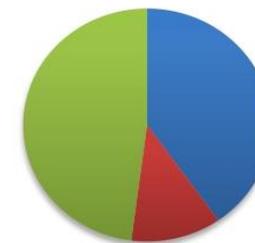
Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	789
Calcio (mg)	194
Magnesio (mg)	70
Fósforo (mg)	202
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	170
Vit. A (µg)	151
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	13

### Ingredientes\*

Coliflor (200gr)  
Brécol (200gr)  
Sal  
Pimienta  
Aceite de girasol (2gr)



### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
reglamento  
1169/2011

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Carne con tomate. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	9
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	29
Grasas Totales (Lip) (g)	40
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	1284

### Valor energético

**517**  
(kcal)

### Macronutrientes %



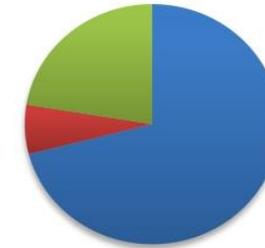
### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	645
Calcio (mg)	44
Magnesio (mg)	55
Fósforo (mg)	267
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	4
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	7
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	22
Vit. A (µg)	83
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

### Ingredientes\*

Lomo de cerdo (150gr)  
Tomate frito (100gr)  
Cebolla (30gr)  
Ajo (40gr)  
Laurel  
Pimienta  
Aceite de oliva (27gr)  
Sal

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
reglamento  
1169/2011



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Cazón al horno con verduras. Información nutricional y energética.



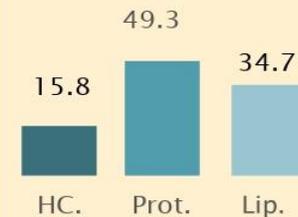
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	11
Azúcares	3
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	35
Grasas Totales (Lip) (g)	11
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Sodio (mg)	790

### Valor energético

**300**  
(kcal)

### Macronutrientes %



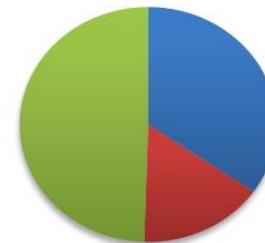
### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	1234
Calcio (mg)	35
Magnesio (mg)	35
Fósforo (mg)	441
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	27
Vit. A (µg)	9
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	1

### Ingredientes\*

**Cazón (180gr)**  
**Calabacín (80gr)**  
**Cebolla (40gr)**  
**Berenjena (40gr)**  
**Patata (35gr)**  
**Aceite de oliva (9gr)**  
**Sal**

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

**Alérgenos**

**Pescado**  
**Sulfitos**



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Cocido. Información nutricional y energética.



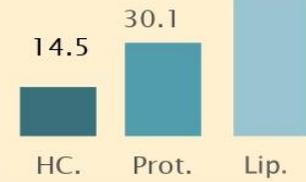
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	21
Azúcares	2
Fibra (g)	8
Proteínas Totales (Prot) (g)	41
Grasas Totales (Lip) (g)	36
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	831

### Valor energético

**594**  
(kcal)

### Macronutrientes %



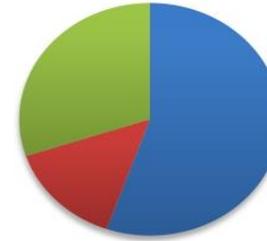
### Ingredientes\*

Pollo (100gr)  
Judía verde (40gr)  
Garbanzos (40gr)  
Patata (50gr)  
Cerdo, tocino (30gr)  
Hueso blanco salado (35gr)  
Hueso de jamón (40gr)  
Zanahoria (40gr)  
Sal  
Pimienta negra  
Agua

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	660
Calcio (mg)	89
Magnesio (mg)	79
Fósforo (mg)	122
Hierro (mg)	4
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	22
Vit. A (µg)	553
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Soja  
Leche



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Cuajadera de pescado. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	16
Azúcares	3
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	43
Grasas Totales (Lip) (g)	25
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	801

### Valor energético

**588**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Aguja (200gr)  
Patata (40gr)  
Tomate maduro (50gr)  
Cebolla (50gr)  
Laurel  
Vino blanco (40gr)  
Limón  
Sal  
Aceite de oliva (20gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	483
Calcio (mg)	39
Magnesio (mg)	30
Fósforo (mg)	56
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	0
Vit. C (mg)	34
Vit. A (µg)	44
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	3

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

**Pescado**  
**Sulfitos**



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Ensaladilla rusa. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	31
Azúcares	2
Fibra (g)	4
Proteínas Totales (Prot) (g)	27
Grasas Totales (Lip) (g)	45
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3
Sodio (mg)	532

### Valor energético

**644**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	871
Calcio (mg)	49
Magnesio (mg)	62
Fósforo (mg)	259
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	4
Folato (µg)	8
Niacina (mg)	13
Vit. C (mg)	16
Vit. A (µg)	1298
Vit. D (µg)	4
Vit. E. (mg)	4

### Ingredientes\*

Patata (150gr)  
Zanahoria (80gr)  
Atún al natural (90gr)  
Picadillo de variantes (60gr)  
Mayonesa con aceite de oliva (50gr)



### Macronutrientes



### Alérgenos

Pescado  
Sulfitos  
Huevo

Volver al listado  
de platos

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## Guisillo de costilla. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	30
Azúcares	3
Fibra (g)	10
Proteínas Totales (Prot) (g)	52
Grasas Totales (Lip) (g)	48
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	1032

### Valor energético

**789**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Costilla de cerdo (130gr)  
Pollo (100gr)  
Guisantes (60gr)  
Zanahoria (80gr)  
Patata (80gr)  
Cebolla (65gr)  
Ajo  
Aceite de oliva (12gr)  
Pimienta negra  
Colorante alimentario  
Vino blanco (30gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	660
Calcio (mg)	115
Magnesio (mg)	109
Fósforo (mg)	648
Hierro (mg)	5
Zinc (mg)	4
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	1
Vit. B6 (mg)	2
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	17
Vit. C (mg)	36
Vit. A (µg)	1130
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

**Alérgenos**

**Sulfitos**



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Lentejas. Información nutricional y energética.



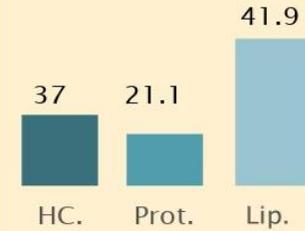
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	54
Azúcares	4
Fibra (g)	11
Proteínas Totales (Prot) (g)	31
Grasas Totales (Lip) (g)	27
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3
Sodio (mg)	2095

### Valor energético

**600**  
(kcal)

### Macronutrientes %



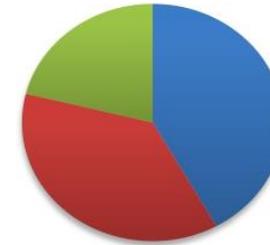
### Ingredientes\*

Lenteja (80gr)  
Patata (30gr)  
Zanahoria (45gr)  
Cebolla (30gr)  
Pimiento rojo (30gr)  
Pimiento verde (30gr)  
Tomate (30gr)  
Ajo  
Chorizo (35gr)  
Caldo de pollo (40gr)  
Aceite de oliva (15gr)  
Sal

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	934
Calcio (mg)	89
Magnesio (mg)	95
Fósforo (mg)	353
Hierro (mg)	7
Zinc (mg)	4
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	94
Niacina (mg)	6
Vit. C (mg)	99
Vit. A (µg)	623
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

### Macronutrientes



■ Grases ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Soja Leche  
Gluten Huevo  
Apio



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Lomo. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	2
Azúcares	0
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	33
Grasas Totales (Lip) (g)	34
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	893

### Valor energético

**466**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Lomo de cerdo (180gr)  
Vino blanco (35gr)  
Aceite de oliva (18gr)  
Pimienta negra  
Sal

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	447
Calcio (mg)	33
Magnesio (mg)	51
Fósforo (mg)	282
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	4
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	7
Vit. C (mg)	1
Vit. A (µg)	1
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2

### Macronutrientes



**Alérgenos**

**Sulfitos**



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Macarrones con queso. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	106
Azúcares	2
Fibra (g)	8
Proteínas Totales (Prot) (g)	28
Grasas Totales (Lip) (g)	15
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	1135

### Valor energético

**679**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Macarrones (150gr)  
Queso Edam (45gr)  
Sal  
Agua (100gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	383
Calcio (mg)	377
Magnesio (mg)	123
Fósforo (mg)	459
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	3
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	42
Niacina (mg)	4
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	107
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Gluten  
Leche  
Huevo



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Merluza con verduras. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	8
Azúcares	3
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	28
Grasas Totales (Lip) (g)	21
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1351

### Valor energético

**368**  
(kcal)

### Macronutrientes %



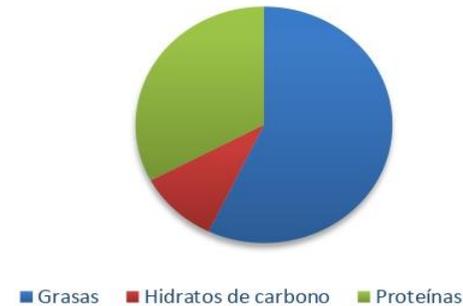
### Ingredientes\*

Merluza (180gr)  
Pimiento rojo (30gr)  
Pimiento verde (30gr)  
Cebolla (30gr)  
Calabacín (30gr)  
Zanahoria (30gr)  
Vino blanco (40gr)  
Aceite de oliva (18gr)  
Sal  
Pimienta negra

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	778
Calcio (mg)	85
Magnesio (mg)	63
Fósforo (mg)	338
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	6
Vit. C (mg)	91
Vit. A (µg)	512
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

### Macronutrientes



### Alérgenos

Pescado  
Sulfitos



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Merluza gratinada. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	1
Azúcares	0
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	27
Grasas Totales (Lip) (g)	34
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	1015

### Valor energético

**410**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	449
Calcio (mg)	53
Magnesio (mg)	41
Fósforo (mg)	313
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	4
Niacina (mg)	5
Vit. C (mg)	1
Vit. A (µg)	18
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	3

### Ingredientes\*

Merluza (180gr)  
Mayonesa con aceite de oliva (25gr)  
Aceite de oliva (9gr)  
Sal  
Pimienta negra

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Pescado  
Huevo



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Merluza a la plancha. Información nutricional y energética.



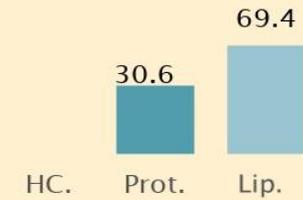
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	0
Azúcares	0
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	33
Grasas Totales (Lip) (g)	34
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3
Sodio (mg)	977

### Valor energético

**437**  
(kcal)

### Macronutrientes %



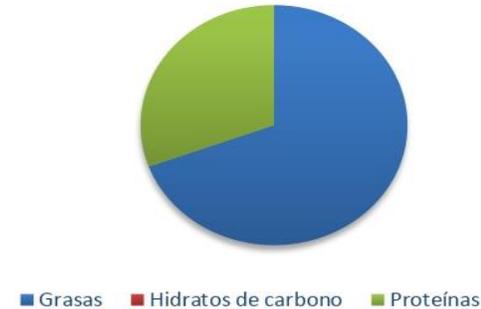
### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	540
Calcio (mg)	51
Magnesio (mg)	45
Fósforo (mg)	380
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	6
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	1
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

### Ingredientes\*

Merluza (200gr)  
Sal  
Aceite de oliva (30gr)

### Macronutrientes



**Alérgenos**

**Pescado**

Volver al listado  
de platos



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## Paella mixta. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	37
Azúcares	2
Fibra (g)	4
Proteínas Totales (Prot) (g)	23
Grasas Totales (Lip) (g)	7
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1420

### Valor energético

**330**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Calamar (50gr)  
Arroz blanco (100gr)  
Guisantes (20gr)  
Lomo de cerdo (50gr)  
Tomate maduro (30gr)  
Sal  
Pimienta negra  
Pimiento verde (30gr)  
Ajo (4gr)  
Perejil  
Caldo de pollo (100gr)  
Colorante alimentario  
Pimentón  
Ñora (30gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	536
Calcio (mg)	43
Magnesio (mg)	59
Fósforo (mg)	238
Hierro (mg)	4
Zinc (mg)	3
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	5
Vit. C (mg)	49
Vit. A (µg)	200
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

### Macronutrientes



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

**Alérgenos**  
Moluscos  
Soja Leche  
Apio Gluten  
Huevo Mostaza  
Pescado y crustáceos

Volver al listado  
de platos

## Pasta. Información nutricional y energética.



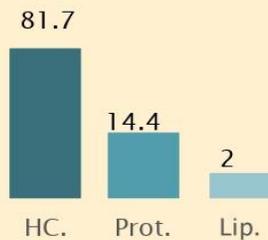
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	106
Azúcares	2
Fibra (g)	7
Proteínas Totales (Prot) (g)	19
Grasas Totales (Lip) (g)	2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Sodio (mg)	786

### Valor energético

**535**  
(kcal)

### Macronutrientes %



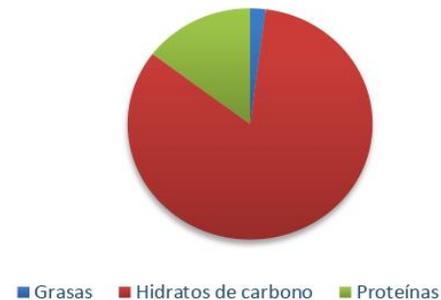
### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	354
Calcio (mg)	50
Magnesio (mg)	92
Fósforo (mg)	251
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	4
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	0

### Ingredientes\*

Pasta (150gr)  
Sal  
Agua (250gr)

### Macronutrientes



### Alérgenos

Gluten  
Huevo



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Patatas a la riojana. Información nutricional y energética.



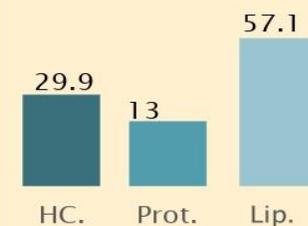
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	32
Azúcares	3
Fibra (g)	5
Proteínas Totales (Prot) (g)	14
Grasas Totales (Lip) (g)	27
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1499

### Valor energético

**432**  
(kcal)

### Macronutrientes %



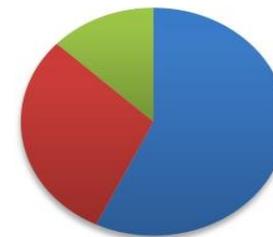
### Ingredientes\*

Patata (150gr)  
Chorizo (35gr)  
Cebolla (40gr)  
Ajo  
Pimiento rojo (35gr)  
Caldo de pollo (30gr)  
Aceite de oliva (15gr)  
Sal

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	1083
Calcio (mg)	54
Magnesio (mg)	59
Fósforo (mg)	203
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	5
Vit. C (mg)	86
Vit. A (µg)	297
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	3

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Leche Gluten  
Soja Apio  
Huevo Mostaza

Volver al listado  
de platos



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## Patatas aliñadas. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	26
Azúcares	2
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	22
Grasas Totales (Lip) (g)	16
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1404

### Valor energético

**333**  
(kcal)

### Macronutrientes %



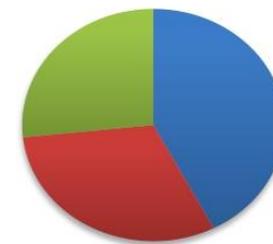
### Ingredientes\*

Patata (125gr)  
Huevo (50gr)  
Atún en lata (50gr)  
Cebolleta (40gr)  
Aceite de oliva (5gr)  
Sal  
Vinagre  
Perejil

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	738
Calcio (mg)	48
Magnesio (mg)	54
Fósforo (mg)	248
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	3
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	9
Vit. C (mg)	15
Vit. A (µg)	140
Vit. D (µg)	2
Vit. E (mg)	3

### Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

Pescado  
Sulfitos  
Huevo



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Pechuga de pollo a la plancha. Información nutricional y energética.



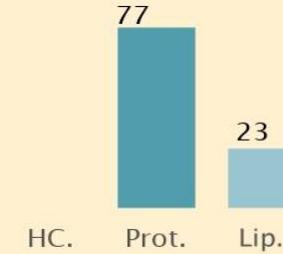
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	0
Azúcares	0
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	54
Grasas Totales (Lip) (g)	34
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Sodio (mg)	150

### Valor energético

**430**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	800
Calcio (mg)	30
Magnesio (mg)	58
Fósforo (mg)	450
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	20
Vit. C (mg)	12
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

### Ingredientes\*

Pechuga de pollo (250gr)  
Aceite de oliva (30gr)

### Macronutrientes



### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
reglamento  
1169/2011

Volver al listado  
de platos



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## Tabernero. Información nutricional y energética.



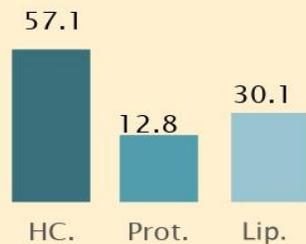
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	3
Azúcares	4
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	1
Grasas Totales (Lip) (g)	2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Sodio (mg)	108

### Valor energético

**218**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Ingredientes\*

Pimiento rojo (10gr)  
Pimiento verde (10gr)  
Cebolla (10gr)  
Pimiento choricero (50gr)  
Tomate maduro (100gr)  
Ajo  
Sal  
Aceite de oliva (2gr)  
Pimienta negra  
Azúcar blanco (1gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	132
Calcio (mg)	88
Magnesio (mg)	76
Fósforo (mg)	138
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	1
Vit. B6 (mg)	2
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	4
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	858
Vit. A (µg)	320
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	7

### Macronutrientes



■ Grases ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
reglamento  
1169/2011



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

## Wok de verduras. Información nutricional y energética.



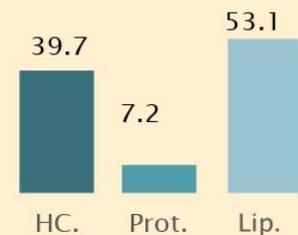
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	46
Azúcares	8
Fibra (g)	12
Proteínas Totales (Prot) (g)	8
Grasas Totales (Lip) (g)	28
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	51

### Valor energético

**491**  
(kcal)

### Macronutrientes %



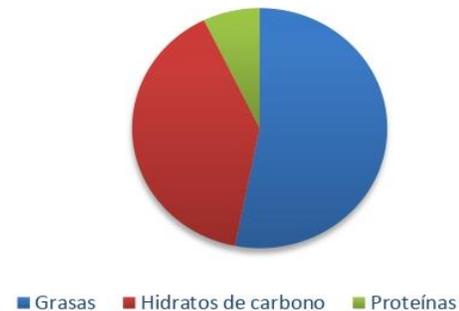
### Ingredientes\*

Espárragos verdes (100gr)  
Pimiento rojo (150gr)  
Pimiento verde (150gr)  
Cebolla (80gr)  
Col (100gr)  
Aceite de oliva (25gr)  
Azúcar (25gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	1179
Calcio (mg)	157
Magnesio (mg)	61
Fósforo (mg)	190
Hierro (mg)	4
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	480
Vit. A (µg)	561
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	8

### Macronutrientes



### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
reglamento  
1169/2011



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

Alimento	Raciones	Observaciones
Hortalizas	Dos a cuatro al día	Intercalar crudas y cocidas
Frutas	Tres a cinco al día	Sustituible solo ocasionalmente por zumos
Cereales	Cuatro a seis al día	Preferiblemente integrales
Legumbres	Dos a cuatro a la semana	Los veganos deben aumentar su consumo semanal
Leche y derivados	Dos a cuatro al día	
Carne	Dos a cuatro a la semana	Preferiblemente pollo o conejo y no más de dos raciones a la semana de carne roja
Pescado	Al menos dos a la semana	De una a dos raciones tiene que ser de pescado azul
Huevos	Dos a cuatro a la semana	

**Recomendaciones generales de consumo diario AESAN (2020)**  
**(Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición)**

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

**ACEITES SALUDABLES**  
 Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

**AGUA**  
 Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

**VERDURAS**  
 Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

**FRUTAS**  
 Coma muchas frutas y de todos los colores.

**CEREALES INTEGRALES**  
 Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

**PROTEÍNA SALUDABLE**  
 Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**  
 © Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
 The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
 Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

