



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y
Universidad Saludable

Comedor UAL

Información nutricional,
ingredientes y alérgenos



Anotaciones a tener en cuenta

La oferta de productos puede variar según el día.

El menú consta de ensalada o gazpacho + primer plato + segundo plato + pan + bebida + postre.

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. Evita tirar comida.

Este establecimiento potencia el consumo cercano y de temporada.

Todos los menús llevan sal añadida. Podemos pedir el menú sin sal llamando el día anterior al **665572164**.

Ajopollo

Arroz a la cubana

Pera

Carne con tomate

Chuletas de cordero

Pinchitos

Pisto

Plátano

Roti con champiñones

Crema de verduras

Ensalada

Estofado de judías

Tortilla con jamón y queso

Tortilla de champiñones

Guisillo

Huevos al plato

Tortilla de espinacas

Lomo al horno

Lomo al ajillo

Manzana

Muslitos de pollo al limón

Paella mixta

Pescado a la plancha

Platos sin gluten

SI UN DÍA NO SE OFERTAN PLATOS SIN GLUTEN EN EL MENÚ, PUEDEN COCINARSE AL INSTANTE: TORTILLA, CARNE O PESCADO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE ENSALADA.

Platos veganos

¿Te gustaría que el comedor ofertara más platos veganos?

Pincha aquí: <https://my.forms.app/montserratmonserrat/cuestionario>

Crema de verduras

Ensalada

Esparragado de acelgas

Patatas bravas

Ajopollo

Arroz a la cubana

Arroz con leche

Tortilla de espinacas

Tortilla española

Natillas

Sopa de almendras

Tortelini de queso

Tortilla de champiñones

Platos ovo-lacto vegetarianos

Todos los platos

Página 1

*Pincha
el plato
que
quieras
consultar

Ajopollo

Albóndigas

Alitas de pollo

Arroz a la cubana

Arroz con leche

Bacalao con tomate

Calamares rebozados

Canelones

Carne con tomate

Cazón en adobo

Chuletas de cordero

Crema de verduras

Croquetas de jamón

Ensalada

Ensalada de pasta

Espaguetis boloñesa

Espárragado de acelgas

Espinacas a la crema

Estofado de judías

Fideos

Gallopedro frito

Gazpacho

Guisillo

Huevos al plato

Lentejas

Lomo al ajillo

Lomo al horno

Lomo empanado

Manzana

Merluza rebozada

Mero en salsa

Todos los platos

Página 2

*Pincha
el plato
que
quieras
consultar

Muslos de pollo al limón

Migas

Natillas

Paella mixta

Patatas bravas

Pechuga empanada

Pescado a la plancha

Pera

Pinchitos

Pisto

Plátano

Roti con champiñones

San Jacobo

Sopa de almendras

Sopa de picadillo

Tortelini de carne

Tortelini de queso

Tortilla de champiñones

Tortilla española

Tortilla de espinacas

Tortilla de jamón y queso

Trigo

Siempre acompañando

Volver al listado de platos

COMEDOR UAL

Ensalada. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

Lechuga (40gr)
Tomate (20gr)
Maíz dulce enlatado (20gr)
Zanahoria (20gr)
Vinagre (2gr)
Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos

No contiene según
anexo II del
Reglamento
1169/2011

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	6.9
Azúcares	
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	1.3
Grasas Totales (Lip) (g)	20.4
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.2
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	14.7
Sodio (mg)	11.4
Colesterol (mg)	0

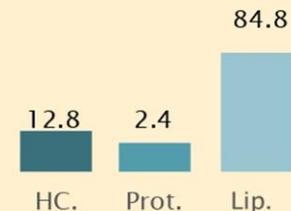
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.3
Potasio (mg)	223.3
Calcio (mg)	18.4
Magnesio (mg)	291
Fósforo (mg)	67
Hierro (mg)	1.4
Zinc (mg)	0.6
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	24
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	9.2
Vit. A (µg)	264.2
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	3.3

Valor energético

217
(kcal)

Macronutrientes %



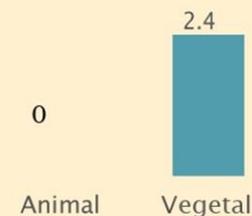
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Siempre acompañando

Volver al listado de platos

COMEDOR UAL

Gazpacho. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

Cebolla (20gr)
Ajo (2gr)
Pimiento (20gr)
Tomate (20gr)
Vinagre (2gr)
Aceite de oliva (20gr)
Pan blanco (20gr)

Alérgenos

Gluten

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	13.2
Azúcares	4.2
Fibra (g)	1.4
Proteínas Totales (Prot) (g)	2.3
Grasas Totales (Lip) (g)	20.4
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.2
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	14.8
Sodio (mg)	108.5
Colesterol (mg)	0

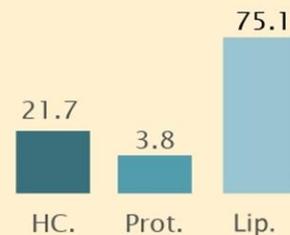
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	1.8
Potasio (mg)	144.3
Calcio (mg)	20.9
Magnesio (mg)	9.5
Fósforo (mg)	38.9
Hierro (mg)	0.8
Zinc (mg)	0.2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	19.3
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	28.4
Vit. A (µg)	28.6
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2.8

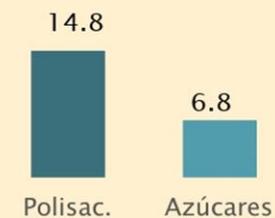
Valor energético

244
(kcal)

Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Platos de cuchara



Ajopollo. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

Patata (220gr)
Pimiento (1gr)
Almendra (1.6gr)
Huevo (60gr)
Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos

Huevo
Frutos de
cáscara

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	32.3
Azúcares	2.4
Fibra (g)	3.8
Proteínas Totales (Prot) (g)	10.6
Grasas Totales (Lip) (g)	14.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.8
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	8.7
Sodio (mg)	81.8
Colesterol (mg)	180.4

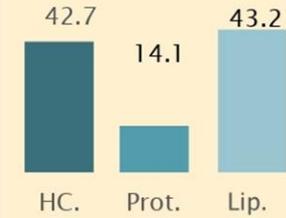
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	17.1
Potasio (mg)	1207
Calcio (mg)	43.5
Magnesio (mg)	49.1
Fósforo (mg)	196.5
Hierro (mg)	2.7
Zinc (mg)	1.3
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.5
Vit. B12 (µg)	0.9
Folato (µg)	58
Niacina (mg)	2.7
Vit. C (mg)	36.8
Vit. A (µg)	100.4
Vit. D (µg)	0.8
Vit. E. (mg)	2.1

Valor energético

392
(kcal)

Macronutrientes %



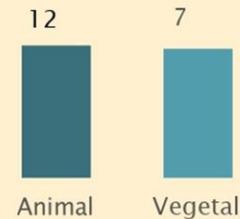
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Crema de verduras. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

Zanahoria (40gr)
Judías verdes (100gr)
Patata (150gr)
Cebolla (30gr)
Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos
No contiene
según anexo II de
Reglamento
1169/2011

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	30.2
Azúcares	8.2
Fibra (g)	3.8
Proteínas Totales (Prot) (g)	4.7
Grasas Totales (Lip) (g)	8.9
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	5.9
Sodio (mg)	375
Colesterol (mg)	0

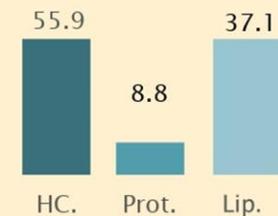
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	9
Potasio (mg)	918.4
Calcio (mg)	27.1
Magnesio (mg)	30.4
Fósforo (mg)	86.5
Hierro (mg)	1.4
Zinc (mg)	0.5
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	39.6
Niacina (mg)	2.2
Vit. C (mg)	29.8
Vit. A (µg)	479.2
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.3

Valor energético

215
(kcal)

Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Espinacas a la crema. Información nutricional y energética.



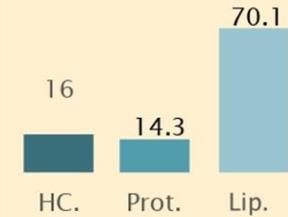
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	18.9
Azúcares	
Fibra (g)	5.2
Proteínas Totales (Prot) (g)	16.9
Grasas Totales (Lip) (g)	36.8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	13.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	4.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	14.8
Sodio (mg)	645.6
Colesterol (mg)	75

Valor energético

471
(kcal)

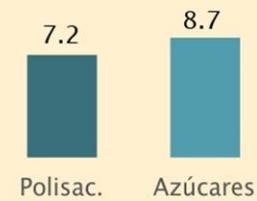
Macronutrientes %



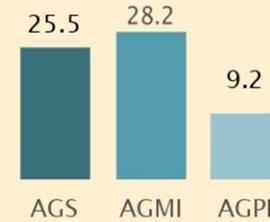
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	144.1
Potasio (mg)	1174.8
Calcio (mg)	402.7
Magnesio (mg)	124
Fósforo (mg)	361.2
Hierro (mg)	5.3
Zinc (mg)	2.2
Vit. B1 (mg)	0.4
Vit. B2 (mg)	0.7
Vit. B6 (mg)	0.5
Vit. B12 (µg)	0.8
Folato (µg)	317.9
Niacina (mg)	4.9
Vit. C (mg)	67.1
Vit. A (µg)	976.2
Vit. D (µg)	0.2
Vit. E. (mg)	3.6

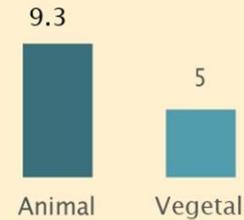
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

- Espinacas (200gr)
- Bacon (40gr)
- Leche (150gr)
- Harina de trigo (10gr)
- Pimienta (2gr)
- Margarina (5gr)
- Queso (15gr)

Alérgenos

- Leche
- Gluten



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

Esparragado de acelgas. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	23.4
Azúcares	4.2
Fibra (g)	7.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	8.1
Grasas Totales (Lip) (g)	10.6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.6
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	7.1
Sodio (mg)	115.4
Colesterol (mg)	0

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	28.5
Potasio (mg)	823
Calcio (mg)	92.1
Magnesio (mg)	95.9
Fósforo (mg)	147.7
Hierro (mg)	3.7
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	83.9
Niacina (mg)	2.1
Vit. C (mg)	48.1
Vit. A (µg)	132.7
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2.2

Ingredientes*

- Habichuelas (50gr)
- Patatas (66gr)
- Acelgas (66gr)
- Tomate (16gr)
- Cebolla (10gr)
- Pimiento (10gr)
- Ajo (5gr)
- Almendras (2gr)
- Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos

- Frutos secos
- Gluten

Valor energético

221
(kcal)

Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Estofado de judías. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	26.7
Azúcares	4
Fibra (g)	7.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	10.1
Grasas Totales (Lip) (g)	21.8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	6.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	11.9
Sodio (mg)	119.9
Colesterol (mg)	13

Valor energético

342
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	5.7
Potasio (mg)	815.3
Calcio (mg)	51.6
Magnesio (mg)	52.9
Fósforo (mg)	144.5
Hierro (mg)	2.7
Zinc (mg)	1.1
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	0.1
Folato (µg)	86.3
Niacina (mg)	2.9
Vit. C (mg)	34.7
Vit. A (µg)	26.7
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2

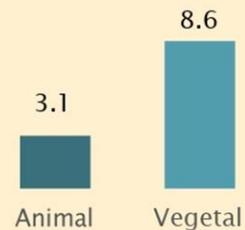
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

- Habichuelas (50gr)
- Tocino (10gr)
- Chorizo (10gr)
- Cebolla (10gr)
- Pimiento (10gr)
- Tomate (16gr)
- Patata (100gr)
- Judía verde (20gr)
- Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos
No contiene
según anexo II de
Reglamwent
1169/2011



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

Fideos. Información nutricional y energética.



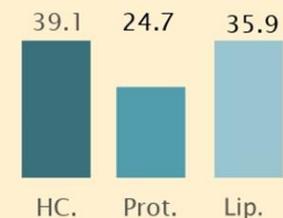
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	25.9
Azúcares	3.8
Fibra (g)	2.2
Proteínas Totales (Prot) (g)	16.3
Grasas Totales (Lip) (g)	10.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.1
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.4
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	6.7
Sodio (mg)	21
Colesterol (mg)	45.1

Valor energético

264
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	10.3
Potasio (mg)	213.1
Calcio (mg)	25.9
Magnesio (mg)	35.1
Fósforo (mg)	99.7
Hierro (mg)	1.8
Zinc (mg)	1.0
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	0.2
Folato (µg)	27.7
Niacina (mg)	6.3
Vit. C (mg)	9.7
Vit. A (µg)	26.5
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.4

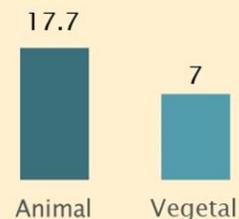
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

- Fideos (33gr en crudo)
- Tomate (30gr)
- Cebolla (13gr)
- Carne (100gr)
- Pescado (20gr)
- Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos

Gluten
Pescado



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

Guisillo. Sin gluten. Información nutricional y energética.



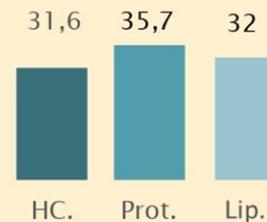
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	42.8
Azúcares	6.1
Fibra (g)	5.3
Proteínas Totales (Prot) (g)	48.8
Grasas Totales (Lip) (g)	19.3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.6
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	10.5
Sodio (mg)	148.8
Coolesterol (mg)	118

Valor energético

542
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	30.9
Potasio (mg)	2168.3
Calcio (mg)	47.8
Magnesio (mg)	89.4
Fósforo (mg)	591.2
Hierro (mg)	6.6
Zinc (mg)	8.4
Vit. B1 (mg)	0.4
Vit. B2 (mg)	0.6
Vit. B6 (mg)	1.4
Vit. B12 (µg)	4.0
Folato (µg)	75.8
Niacina (mg)	20.1
Vit. C (mg)	77.8
Vit. A (µg)	34.9
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.8

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

- Patatas (250gr en crudo)
- Carne de ternera (200gr)
- Cebolla (30gr)
- Tomate (20gr)
- Pimiento (25gr)
- Aceite de oliva (8gr)
- Guisantes (20gr)
- Vino blanco (10gr)
- Ajo (5gr)

Alérgenos

Sulfitos



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

Lentejas. Información nutricional y energética.



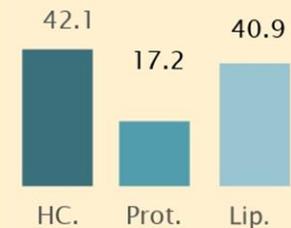
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	48.8
Azúcares	4
Fibra (g)	8.9
Proteínas Totales (Prot) (g)	19.9
Grasas Totales (Lip) (g)	21.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	6.2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.6
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	11.6
Sodio (mg)	140.2
Colesterol (mg)	13

Valor energético

463
(kcal)

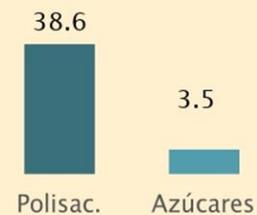
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	4.9
Potasio (mg)	1202.9
Calcio (mg)	96.2
Magnesio (mg)	123.6
Fósforo (mg)	325
Hierro (mg)	5.1
Zinc (mg)	2.7
Vit. B1 (mg)	0.4
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.7
Vit. B12 (µg)	0.1
Folato (µg)	40.6
Niacina (mg)	3.9
Vit. C (mg)	18.6
Vit. A (µg)	20.8
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	1.5

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

- Lenteja (67gr)
- Patata (67gr)
- Cebolla (15gr)
- Tomate (16gr)
- Aceite de oliva (8gr)
- Chorizo (10gr)
- Tocino (10gr)

Alérgenos
Gluten



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

Sopa de almendras. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	8.4
Azúcares	1.2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	9.8
Grasas Totales (Lip) (g)	20.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	12.5
Sodio (mg)	159.8
Colesterol (mg)	216.5

Valor energético

253
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	12
Potasio (mg)	166
Calcio (mg)	72.6
Magnesio (mg)	35.7
Fósforo (mg)	170.6
Hierro (mg)	2.1
Zinc (mg)	1.6
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	1.1
Folato (µg)	39.8
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	2.2
Vit. A (µg)	120.9
Vit. D (µg)	0.9
Vit. E. (mg)	3.9

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Almendras (10gr)
Ajo (1gr)
Pimiento (2gr)
Pan tostado (13gr)
Huevo (60gr)
Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos

Huevos
Frutos secos
Gluten



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

Sopa de picadillo. Información nutricional y energética.



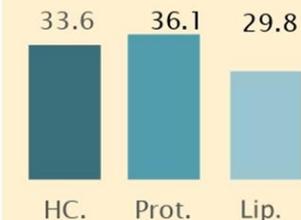
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	28.6
Azúcares	0.3
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	30.7
Grasas Totales (Lip) (g)	11.3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.1
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	4.7
Sodio (mg)	346.5
Colesterol (mg)	271.9

Valor energético

340
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	17.9
Potasio (mg)	392.3
Calcio (mg)	50.2
Magnesio (mg)	45.6
Fósforo (mg)	286.4
Hierro (mg)	2.9
Zinc (mg)	2.3
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	1.3
Folato (µg)	45.4
Niacina (mg)	10.8
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	120.1
Vit. D (µg)	0.9
Vit. E. (mg)	0.9

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Pollo (60gr)
Huevo (60gr)
Jamón serrano (20gr)
Fideos (4gr)

Alérgenos

Huevo
Gluten



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

Trigo. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

- Trigo (30gr)
- Tocino (27gr)
- Patas de cerdo (16gr parte comestible)
- Garbanzos (50gr)
- Aceite de oliva (8gr)



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	30.8
Azúcares	1
Fibra (g)	6.2
Proteínas Totales (Prot) (g)	9.5
Grasas Totales (Lip) (g)	38.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	12.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	5.1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	19.2
Sodio (mg)	10.9
Colesterol (mg)	26.7

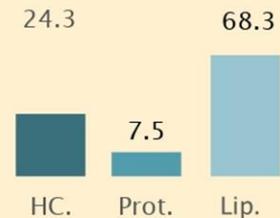
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0.4
Potasio (mg)	244.9
Calcio (mg)	33.7
Magnesio (mg)	35.1
Fósforo (mg)	123.6
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)	0.1
Folato (µg)	55.4
Niacina (mg)	1.6
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	2.0
Vit. D (µg)	0.1
Vit. E. (mg)	2

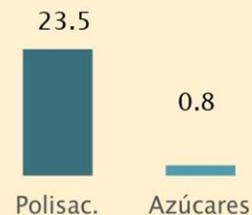
Valor energético

507
(kcal)

Macronutrientes %



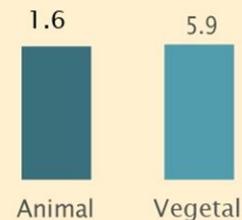
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

A top-down view of three fish, likely sea bream, cooking on a metal grill. The fish are arranged horizontally, facing downwards. They are surrounded by numerous small, round, golden-brown potatoes. The grill is set over a dark, glowing charcoal fire. The text 'Pescados y carnes' is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

Pescados y carnes

Albóndigas en salsa. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	18.3
Azúcares	6.1
Fibra (g)	4
Proteínas Totales (Prot) (g)	28.4
Grasas Totales (Lip) (g)	36.9
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	10.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	5.9
Sodio (mg)	973.4
Colesterol (mg)	0

Valor energético

525
(kcal)

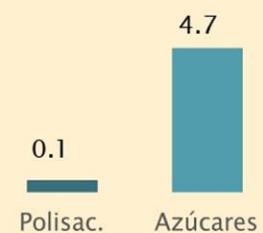
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	1.5
Potasio (mg)	164.8
Calcio (mg)	8.6
Magnesio (mg)	5.2
Fósforo (mg)	25.8
Hierro (mg)	0.5
Zinc (mg)	0.1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	18
Niacina (mg)	1.2
Vit. C (mg)	14.3
Vit. A (µg)	45.1
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	1.4

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



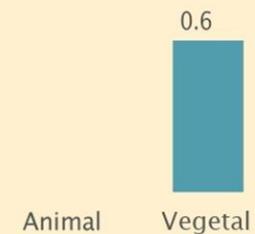
Ingredientes*

- Albóndigas (300gr)
- Tomate (50gr)
- Cebolla (10gr)
- Guisantes (5gr)
- Aceite de oliva (8gr)
- Champiñón (7gr)

Alérgenos

Trigo
Gluten

Proteínas %



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

Alitas de pollo. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	1.9
Azúcares	1.1
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	37.8
Grasas Totales (Lip) (g)	63.7
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	11.7
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	20.6
Sodio (mg)	1075.2
Colesterol (mg)	0

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0
Potasio (mg)	0
Calcio (mg)	0
Magnesio (mg)	0
Fósforo (mg)	0.3
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)	3.5

Ingredientes*

Alitas de pollo (300gr)
Aceite de oliva (20gr)
Especias (1gr)

Alérgenos

Trigo
Gluten

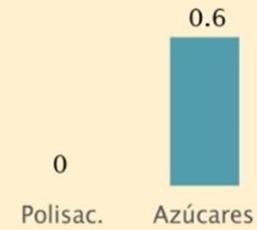
Valor energético

728
(kcal)

Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Bacalao con tomate. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	34.7
Azúcares	6.7
Fibra (g)	2.9
Proteínas Totales (Prot) (g)	27.6
Grasas Totales (Lip) (g)	11.6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.7
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	6
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	2.6
Sodio (mg)	133.6
Colesterol (mg)	128.4

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	5.8
Potasio (mg)	653.3
Calcio (mg)	74.1
Magnesio (mg)	41.9
Fósforo (mg)	332.7
Hierro (mg)	2.1
Zinc (mg)	1.2
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.6
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	60.5
Niacina (mg)	5.1
Vit. C (mg)	29.3
Vit. A (µg)	144.4
Vit. D (µg)	0.3
Vit. E. (mg)	5.4

Ingredientes*

Bacalao (150gr)
Tomate (100gr)
Cebolla (20gr)
Harina de trigo (40gr)
Huevo (60gr)
Aceite de oliva (8gr)
Leche (10gr)

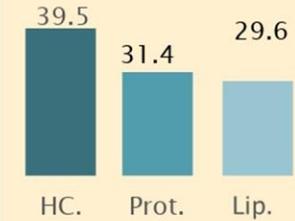
Alérgenos

Leche
Huevo
Gluten

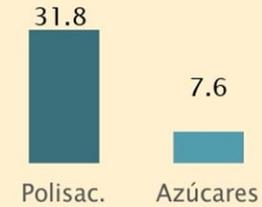
Valor energético

352
(kcal)

Macronutrientes %



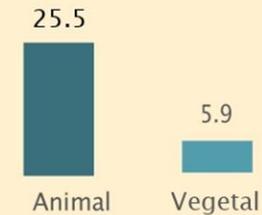
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Calamares a la andaluza. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	29.3
Azúcares	0.6
Fibra (g)	1.4
Proteínas Totales (Prot) (g)	27.8
Grasas Totales (Lip) (g)	22.3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.6
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	14.9
Sodio (mg)	604
Colesterol (mg)	310.8

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0.4
Potasio (mg)	180
Calcio (mg)	31.2
Magnesio (mg)	55.6
Fósforo (mg)	357.6
Hierro (mg)	2.9
Zinc (mg)	0.3
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	1.8
Folato (µg)	5.6
Niacina (mg)	6
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	98
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	6

Ingredientes*

Calamares (200gr)
Harina de trigo (40gr)
Aceite de oliva (20gr)

Alérgenos

Gluten
Pescado o
marisco

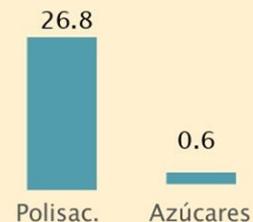
Valor energético

429
(kcal)

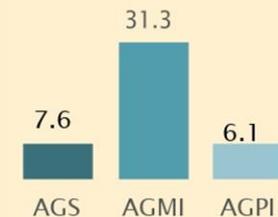
Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Carne con tomate. Sin gluten. Información nutricional y energética.



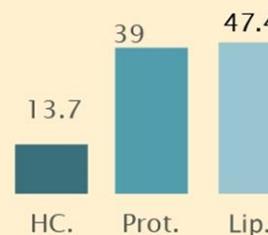
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	14.7
Azúcares	14.7
Fibra (g)	4.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	42
Grasas Totales (Lip) (g)	22.7
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4.6
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	6.1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	11.3
Sodio (mg)	1635.7
Colesterol (mg)	116

Valor energético

430
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	5.2
Potasio (mg)	2211.5
Calcio (mg)	92.9
Magnesio (mg)	113.5
Fósforo (mg)	458.9
Hierro (mg)	20
Zinc (mg)	4.9
Vit. B1 (mg)	1.7
Vit. B2 (mg)	0.5
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	4.8
Folato (µg)	80.2
Niacina (mg)	8.2
Vit. C (mg)	10.1
Vit. A (µg)	47.7
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	6.9

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Ingredientes*

Magra de cerdo (200gr)
Salsa de tomate (150gr)
Aceite de oliva (10gr)

Alérgenos

No contiene según
anexo II del
reglamento
1169/2011

Proteínas %



Universidad
Saludable

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

Cazón en adobo. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

Tintorería (200gr)
Aceite de girasol (20gr)
Pimienta (2gr)
Perejil (2gr)
Ajo (2gr)
Pimentón (2gr)
Harina de trigo (60gr)

Alérgenos
Gluten
Pescado o
marisco

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	46
Azúcares	1.4
Fibra (g)	2.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	38.3
Grasas Totales (Lip) (g)	28.9
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	14.6
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	6.6
Sodio (mg)	195.4
Colesterol (mg)	73.3

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	1.2
Potasio (mg)	772.4
Calcio (mg)	57.7
Magnesio (mg)	123.9
Fósforo (mg)	1030.1
Hierro (mg)	3.1
Zinc (mg)	1.3
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	1.1
Vit. B12 (µg)	9.4
Folato (µg)	40.3
Niacina (mg)	18.4
Vit. C (mg)	6.5
Vit. A (µg)	953.8
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	10.9

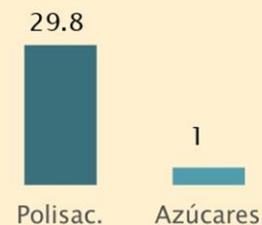
Valor energético

597
(kcal)

Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Chuletas de cordero a la plancha. Sin gluten. Información nutricional y energética.



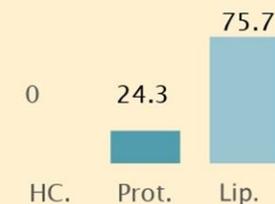
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	0
Azúcares	0
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	22.2
Grasas Totales (Lip) (g)	30.7
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	11.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	15.8
Sodio (mg)	86.4
Colesterol (mg)	114.5

Valor energético

365
(kcal)

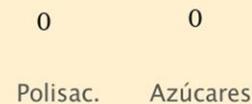
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	7.8
Potasio (mg)	331.2
Calcio (mg)	11.5
Magnesio (mg)	22.6
Fósforo (mg)	244.9
Hierro (mg)	4.6
Zinc (mg)	3.2
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	1.6
Folato (µg)	4.2
Niacina (mg)	6.5
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.5

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Ingredientes*

Chuletas de cordero (200gr)
Ajo (1gr)
Aceite de oliva (10gr)

Alérgenos

No contiene según
anexo II del
Reglamento
1169/2011

Proteínas %



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

Croquetas de jamón. Información nutricional y energética.



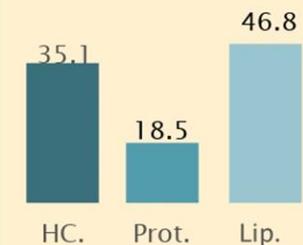
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	73.7
Azúcares	12.2
Fibra (g)	2.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	38.9
Grasas Totales (Lip) (g)	43.7
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	11.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	15.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	12.5
Sodio (mg)	991.3
Coolesterol (mg)	279.5

Valor energético

841
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	196.8
Potasio (mg)	594.6
Calcio (mg)	303.5
Magnesio (mg)	63.2
Fósforo (mg)	479.1
Hierro (mg)	4.2
Zinc (mg)	3.4
Vit. B1 (mg)	0.5
Vit. B2 (mg)	0.7
Vit. B6 (mg)	0.5
Vit. B12 (µg)	1.7
Folato (µg)	44.2
Niacina (mg)	6.2
Vit. C (mg)	4
Vit. A (µg)	212.2
Vit. D (µg)	1
Vit. E. (mg)	11.1

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Ingredientes*

Jamón serrano (50gr)
Leche (100gr)
Harina de trigo (5gr)
Aceite de girasol (20gr)
Nuez moscada (2gr)
Pimienta (2gr)
Huevo (60gr)
Pan rallado (40gr)

Alérgenos
Huevo
Leche

Proteínas %



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

Gallopedito frito. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	28.6
Azúcares	0.6
Fibra (g)	1.4
Proteínas Totales (Prot) (g)	22.2
Grasas Totales (Lip) (g)	27.3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	16
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	6.1
Sodio (mg)	92.4
Colesterol (mg)	53.6

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0.4
Potasio (mg)	344.7
Calcio (mg)	22
Magnesio (mg)	30.8
Fósforo (mg)	287.4
Hierro (mg)	1.5
Zinc (mg)	0.9
Vit. B1 (mg)	0.9
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	2.3
Folato (µg)	18.1
Niacina (mg)	3.5
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	10.8

Ingredientes*

Gallopedito (200gr)
Aceite de girasol (20gr)
Harina de trigo (40gr)

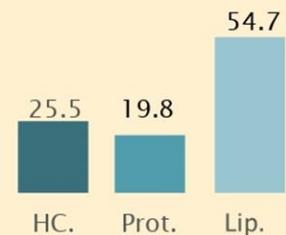
Alérgenos

Gluten
Pescado o
marisco

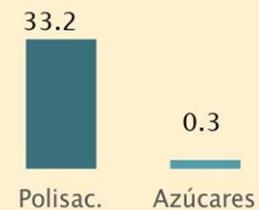
Valor energético

449
(kcal)

Macronutrientes %



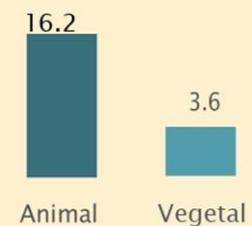
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Lomo al ajillo. Sin gluten. Información nutricional y energética.



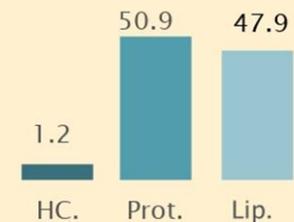
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	0.9
Azúcares	0.9
Fibra (g)	0.1
Proteínas Totales (Prot) (g)	40.3
Grasas Totales (Lip) (g)	16.8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	10
Sodio (mg)	141.4
Colesterol (mg)	116

Valor energético

316
(kcal)

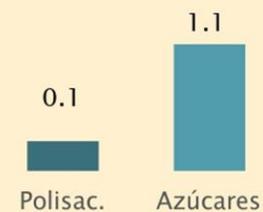
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	6.7
Potasio (mg)	635.3
Calcio (mg)	23.4
Magnesio (mg)	33.4
Fósforo (mg)	346.5
Hierro (mg)	3.8
Zinc (mg)	3.3
Vit. B1 (mg)	1.6
Vit. B2 (mg)	0.4
Vit. B6 (mg)	0.8
Vit. B12 (µg)	4.2
Folato (µg)	10
Niacina (mg)	8.3
Vit. C (mg)	4.3
Vit. A (µg)	13.5
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.3

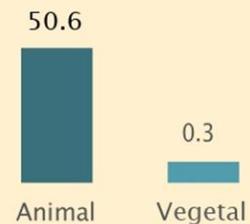
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Lomo de cerdo (200gr)
Ajo (5gr)
Perejil (2gr)
Aceite de oliva (10gr)

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.

Lomo al horno. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	1
Azúcares	0.4
Fibra (g)	0.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	40.2
Grasas Totales (Lip) (g)	16.9
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	10
Sodio (mg)	141.4
Colesterol (mg)	116

Valor energético

322
(kcal)

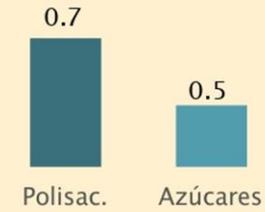
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	5.2
Potasio (mg)	633.2
Calcio (mg)	28.4
Magnesio (mg)	36.9
Fósforo (mg)	345
Hierro (mg)	4.2
Zinc (mg)	3.2
Vit. B1 (mg)	1.6
Vit. B2 (mg)	0.4
Vit. B6 (mg)	0.8
Vit. B12 (µg)	4.2
Folato (µg)	6.6
Niacina (mg)	8.2
Vit. C (mg)	0.4
Vit. A (µg)	0.4
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.3

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Lomo de cerdo (200gr)
Pimienta (2gr)
Vino blanco (10gr)
Aceite de oliva (10gr)

Alérgenos

Sulfitos



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

Lomo empanado. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	34.1
Azúcares	1.7
Fibra (g)	0.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	59.3
Grasas Totales (Lip) (g)	42.8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	8.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	16.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	12.2
Sodio (mg)	612.8
Colesterol (mg)	549

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	26.3
Potasio (mg)	807.8
Calcio (mg)	89.6
Magnesio (mg)	57.7
Fósforo (mg)	596.2
Hierro (mg)	6.6
Zinc (mg)	5.4
Vit. B1 (mg)	1.7
Vit. B2 (mg)	0.7
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	6.4
Folato (µg)	60.5
Niacina (mg)	8.3
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	239.7
Vit. D (µg)	1.9
Vit. E. (mg)	11.5

Ingredientes*

Lomo de cerdo (200gr)
Huevo (120gr)
Aceite de girasol (20gr)
Pan rallado (50gr)

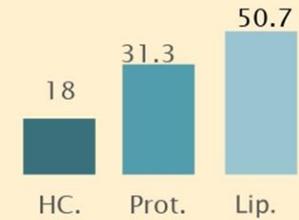
Alérgenos

Huevo
Gluten

Valor energético

758
(kcal)

Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Merluza empanada. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.9
Azúcares	1.5
Fibra (g)	0.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	43
Grasas Totales (Lip) (g)	33
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	6.2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	5.7
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	18.7
Sodio (mg)	578.9
Colesterol (mg)	323.8

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	10.6
Potasio (mg)	619.9
Calcio (mg)	86.9
Magnesio (mg)	54.3
Fósforo (mg)	492.8
Hierro (mg)	3.3
Zinc (mg)	1.9
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.4
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	2.9
Folato (µg)	52.8
Niacina (mg)	5.8
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	119.9
Vit. D (µg)	0.9
Vit. E. (mg)	4.2

Ingredientes*

Merluza (200gr)
Huevo (60gr)
Pan rallado (50gr)
Aceite de oliva (20gr)

Alérgenos
Pescado
Huevo
Gluten

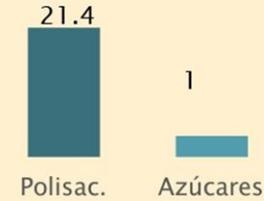
Valor energético

607
(kcal)

Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Mero en salsa. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

- Mero (200gr)
- Cebolla (20gr)
- Perejil (10gr)
- Vino blanco (1gr)
- Ajo (5gr)
- Aceite de oliva (8gr)
- Harina de maíz (5gr)

Alérgenos

- Gluten
- Sulfitos
- Pescados y mariscos

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	7.7
Azúcares	3.5
Fibra (g)	0.8
Proteínas Totales (Prot) (g)	19.3
Grasas Totales (Lip) (g)	12
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	3.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	5.8
Sodio (mg)	97.8
Colesterol (mg)	53.6

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	1.5
Potasio (mg)	430.7
Calcio (mg)	42.8
Magnesio (mg)	27.9
Fósforo (mg)	264.1
Hierro (mg)	2.1
Zinc (mg)	0.7
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	2.3
Folato (µg)	36.1
Niacina (mg)	3.1
Vit. C (mg)	21.5
Vit. A (µg)	67.9
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.7

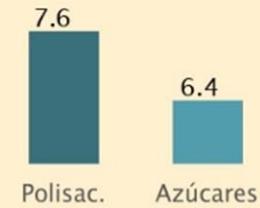
Valor energético

221
(kcal)

Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Muslitos de pollo al limón. Información nutricional y energética.



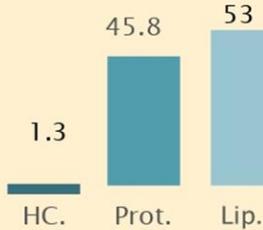
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	0.8
Azúcares	0.2
Fibra (g)	0.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	29.5
Grasas Totales (Lip) (g)	15.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.7
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	9.5
Sodio (mg)	1.5
Colesterol (mg)	102.5

Valor energético

258
(kcal)

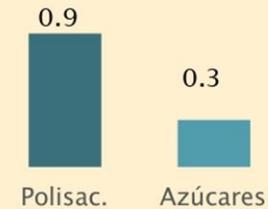
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	10.4
Potasio (mg)	40.4
Calcio (mg)	31.3
Magnesio (mg)	35.8
Fósforo (mg)	4.8
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	1.2
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.6
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	20.7
Niacina (mg)	11.8
Vit. C (mg)	6.8
Vit. A (µg)	13.8
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.4

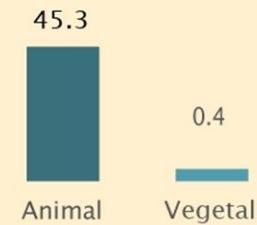
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Muslo de pollo (300gr)
Pimienta (2gr)
Perejil (2gr)
Aceite de oliva (10gr)

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.

Pechuga empanada. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	40.8
Azúcares	1.9
Fibra (g)	0.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	64.2
Grasas Totales (Lip) (g)	42.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	8.1
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	17
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	12.2
Sodio (mg)	699.8
Colesterol (mg)	571

Valor energético

799
(kcal)

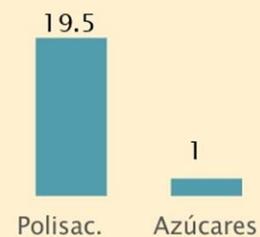
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	24.7
Potasio (mg)	859.8
Calcio (mg)	101.1
Magnesio (mg)	74.3
Fósforo (mg)	525.2
Hierro (mg)	5.2
Zinc (mg)	3.7
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.6
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	3
Folato (µg)	78.1
Niacina (mg)	28.1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	240.4
Vit. D (µg)	1.8
Vit. E. (mg)	11.7

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Ingredientes*

Pechuga de pollo (200gr)
Huevo (120gr)
Pan rallado (60gr)
Aceite de girasol (20gr)

Alérgenos

Huevo
Gluten

Proteínas %



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

Pescado a la plancha (caballa). Sin gluten. Información nutricional y energética.



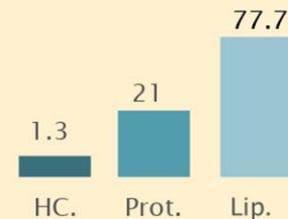
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	1.1
Azúcares	0.1
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	18
Grasas Totales (Lip) (g)	29.6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5.5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	5
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	17
Sodio (mg)	156
Colesterol (mg)	96

Valor energético

342
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	12
Potasio (mg)	433.9
Calcio (mg)	20.6
Magnesio (mg)	37.4
Fósforo (mg)	293.1
Hierro (mg)	1.2
Zinc (mg)	0.6
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.4
Vit. B6 (mg)	0.8
Vit. B12 (µg)	12
Folato (µg)	1.6
Niacina (mg)	10.8
Vit. C (mg)	0.6
Vit. A (µg)	43.2
Vit. D (µg)	19.2
Vit. E. (mg)	2.7

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Caballa (200gr)
Limón (2gr)
Aceite de oliva (10gr)

Alérgenos

Pescado o marisco



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

Pinchitos. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

Lomo de cerdo (100gr)
 Especias (20gr)
 Aceite de oliva (10gr)

Alérgenos
 No contiene
 según anexo II de
 Reglamwent
 1169/2011

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	0
Azúcares	0
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	40
Grasas Totales (Lip) (g)	16.8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	10.1
Sodio (mg)	140
Colesterol (mg)	116

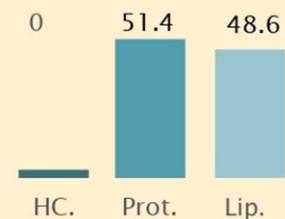
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	5.2
Potasio (mg)	600
Calcio (mg)	18.8
Magnesio (mg)	32
Fósforo (mg)	340.1
Hierro (mg)	3.6
Zinc (mg)	3.2
Vit. B1 (mg)	1.6
Vit. B2 (mg)	0.4
Vit. B6 (mg)	0.8
Vit. B12 (µg)	4.2
Folato (µg)	6.4
Niacina (mg)	8.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.3

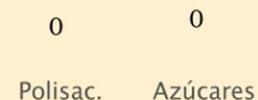
Valor energético

311
(kcal)

Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Pisto. Sin gluten. Información nutricional y energética.



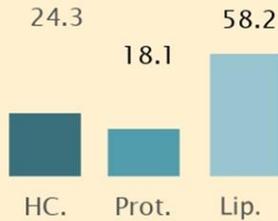
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	23.5
Azúcares	23.5
Fibra (g)	6.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	17.5
Grasas Totales (Lip) (g)	25.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	6.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	9.2
Sodio (mg)	1997.8
Colesterol (mg)	0

Valor energético

388
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0
Potasio (mg)	2229.7
Calcio (mg)	108.5
Magnesio (mg)	110.8
Fósforo (mg)	175.8
Hierro (mg)	22.1
Zinc (mg)	2.3
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	0.9
Folato (µg)	108.5
Niacina (mg)	0.3
Vit. C (mg)	37.6
Vit. A (µg)	74.5
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	12.6

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Ingredientes*

- Tomate frito (200gr)
- Carne de ternera (200gr)
- Cebolla (30gr)
- Pimiento (20gr)
- Aceite de oliva (10gr)
- Atún (60gr)

Alérgenos

Pescado

Proteínas %



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

Roti con champiñones. Sin gluten. Información nutricional y energética.



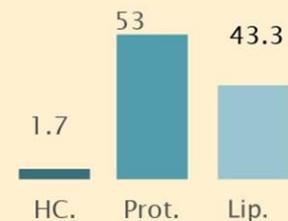
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	1.4
Azúcares	0.6
Fibra (g)	2.1
Proteínas Totales (Prot) (g)	41.7
Grasas Totales (Lip) (g)	15.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.7
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.2
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	8.5
Sodio (mg)	149.4
Colesterol (mg)	116

Valor energético

314
(kcal)

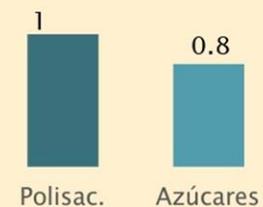
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	513.2
Potasio (mg)	1009.2
Calcio (mg)	37.1
Magnesio (mg)	46.6
Fósforo (mg)	436.9
Hierro (mg)	5
Zinc (mg)	3.6
Vit. B1 (mg)	1.7
Vit. B2 (mg)	0.7
Vit. B6 (mg)	0.9
Vit. B12 (µg)	4.2
Folato (µg)	25
Niacina (mg)	11
Vit. C (mg)	3.6
Vit. A (µg)	0.4
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.1

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Cabeza de lomo de cerdo (200gr)
Vino blanco (10gr)
Champiñones (100gr)
Pimienta (2gr)
Aceite de oliva (8gr)

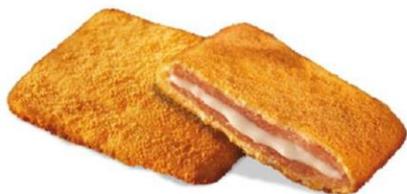
Alérgenos

Sulfitos



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

San jacobito. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	68.9
Azúcares	3.4
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	31.5
Grasas Totales (Lip) (g)	33.6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4.8
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	4.6
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	16.1
Sodio (mg)	1038
Colesterol (mg)	18

Valor energético

704
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	4.4
Potasio (mg)	228
Calcio (mg)	26.8
Magnesio (mg)	33
Fósforo (mg)	185.8
Hierro (mg)	2.3
Zinc (mg)	2.3
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	7.6
Niacina (mg)	1.3
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	2.7

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Jamón york (40gr)
Queso (40gr)
Pan rallado (100gr)
Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos

Huevo
Gluten
Leche o queso



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



Pasta, arroz y migas



COMEDOR UAL

Arroz a la cubana. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

Arroz blanco (100gr)
Huevo (60gr)
Tomate frito (150gr)
Ajo (5gr)
Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos
Huevo

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	91.3
Azúcares	15.7
Fibra (g)	5.9
Proteínas Totales (Prot) (g)	15.3
Grasas Totales (Lip) (g)	20.8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.8
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	5.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	10.1
Sodio (mg)	1574.3
Colesterol (mg)	216.5

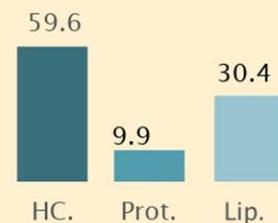
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	26.1
Potasio (mg)	1825.5
Calcio (mg)	114.4
Magnesio (mg)	116.7
Fósforo (mg)	329.6
Hierro (mg)	18.4
Zinc (mg)	3.8
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.6
Vit. B12 (µg)	1.8
Folato (µg)	103.1
Niacina (mg)	3.1
Vit. C (mg)	10.6
Vit. A (µg)	167.5
Vit. D (µg)	0.9
Vit. E (mg)	7.5

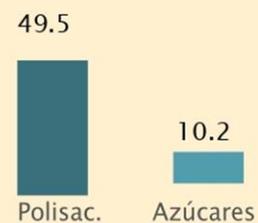
Valor energético

617
(kcal)

Macronutrientes %



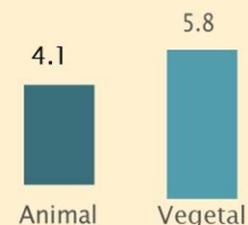
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Volver al listado
de platos

Canelones o lasaña. Información nutricional y energética.



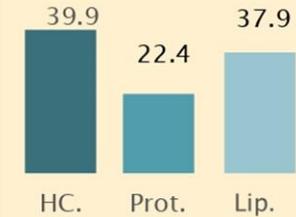
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	89.2
Azúcares	19.2
Fibra (g)	5.2
Proteínas Totales (Prot) (g)	50.1
Grasas Totales (Lip) (g)	37.6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	16.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	5.1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	14.3
Sodio (mg)	2088.7
Colesterol (mg)	177.2

Valor energético

894
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0
Potasio (mg)	2098.1
Calcio (mg)	480.2
Magnesio (mg)	107.4
Fósforo (mg)	261.2
Hierro (mg)	19.6
Zinc (mg)	7.1
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.5
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	3.4
Folato (µg)	86.1
Niacina (mg)	0.2
Vit. C (mg)	17.2
Vit. A (µg)	153.9
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	7

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Canelones o lasaña (100gr)
Carne picada (150gr)
Cebolla (20gr)
Tomate frito (150gr)
Aceite de oliva (8gr)
Queso (60gr)

Alérgenos

Leche
Huevos
Gluten



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

Ensalada de pasta. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	75.4
Azúcares	7.1
Fibra (g)	5.9
Proteínas Totales (Prot) (g)	26.8
Grasas Totales (Lip) (g)	21.9
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.6
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	10.1
Sodio (mg)	89.6
Colesterol (mg)	216.5

Valor energético

604
(kcal)

Macronutrientes %



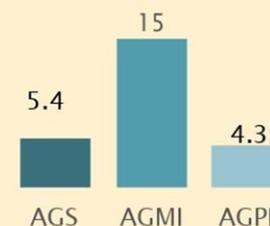
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	11
Potasio (mg)	444.4
Calcio (mg)	66.1
Magnesio (mg)	64
Fósforo (mg)	308.1
Hierro (mg)	3.2
Zinc (mg)	2.4
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	1.1
Folato (µg)	66.9
Niacina (mg)	6.2
Vit. C (mg)	35.3
Vit. A (µg)	155.6
Vit. D (µg)	0.9
Vit. E. (mg)	4.3

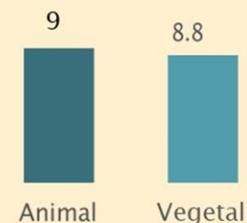
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Macarrones (100gr)
Cebolla (20gr)
Tomate (25gr)
Pimiento (25gr)
Atún en aceite vegetal (30gr)
Huevo (60gr)
Aceite de oliva (10gr)

Alérgenos

Huevo
Pescado
Gluten



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

Espaguetis o macarrones a la boloñesa. Información nutricional y energética.



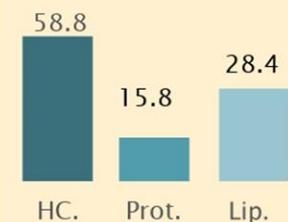
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	95.9
Azúcares	21.9
Fibra (g)	10.2
Proteínas Totales (Prot) (g)	25.8
Grasas Totales (Lip) (g)	20.6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.8
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	6.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	8.9
Sodio (mg)	2033.7
Colesterol (mg)	71.3

Valor energético

652
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0
Potasio (mg)	2632.5
Calcio (mg)	135.8
Magnesio (mg)	170.6
Fósforo (mg)	416.5
Hierro (mg)	25.5
Zinc (mg)	5.6
Vit. B1 (mg)	0.5
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.5
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	138
Niacina (mg)	5.7
Vit. C (mg)	18
Vit. A (µg)	63.6
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	8.7

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Macarrones o espaguetis (100gr)
Cebolla (20gr)
Tomate frito (200gr)
Carne picada (75gr)
Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos
Gluten



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

Migas. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

Harina de trigo (250gr)
Chorizo (40gr)
Tocino (40gr)
Pimientos (40gr)
Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos

Gluten

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	180.7
Azúcares	5.7
Fibra (g)	9.0
Proteínas Totales (Prot) (g)	36.0
Grasas Totales (Lip) (g)	60.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	21.1
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	7.5
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	28.6
Sodio (mg)	428.6
Colesterol (mg)	52.0

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	6.8
Potasio (mg)	488.7
Calcio (mg)	49.1
Magnesio (mg)	58.9
Fósforo (mg)	372.7
Hierro (mg)	3.8
Zinc (mg)	2.5
Vit. B1 (mg)	0.4
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.6
Vit. B12 (µg)	0.4
Folato (µg)	43.5
Niacina (mg)	9.0
Vit. C (mg)	42.4
Vit. A (µg)	21.9
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2.6

Valor energético

1408
(kcal)

Macronutrientes %



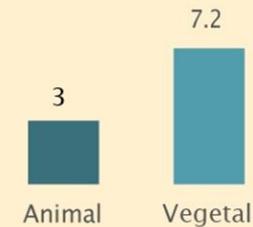
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Paella mixta. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	76.6
Azúcares	0.3
Fibra (g)	1.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	41.1
Grasas Totales (Lip) (g)	24.9
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	9.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	4.5
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	10.9
Sodio (mg)	85.3
Colesterol (mg)	132.4

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	20.1
Potasio (mg)	482.6
Calcio (mg)	29.2
Magnesio (mg)	67.2
Fósforo (mg)	304.3
Hierro (mg)	2.9
Zinc (mg)	4.4
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0.5
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1.1
Folato (µg)	22.5
Niacina (mg)	14.5
Vit. C (mg)	5.1
Vit. A (µg)	5.9
Vit. D (µg)	0.8
Vit. E. (mg)	0.8

Ingredientes*

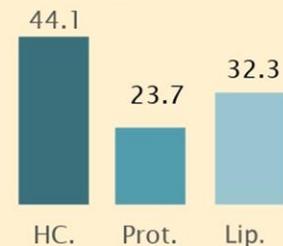
- Arroz (100gr)
- Pimiento (3gr)
- Tomate (2gr)
- Ajo (1gr)
- Pescado y marisco (10gr)
- Aceite de oliva (8gr)
- Carne (200gr)

Alérgenos
Sulfitos
Pescados y
mariscos

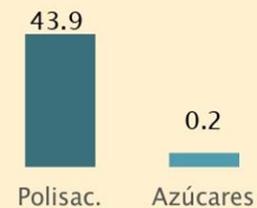
Valor energético

695
(kcal)

Macronutrientes %



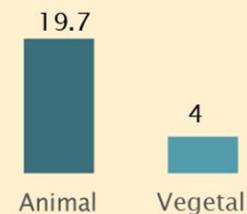
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Tortelini de carne. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	74.5
Azúcares	18.5
Fibra (g)	4.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	25.6
Grasas Totales (Lip) (g)	18.6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	4.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	8.5
Sodio (mg)	1543.7
Colesterol (mg)	95

Valor energético

566
(kcal)

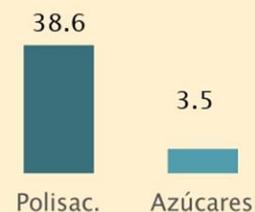
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0
Potasio (mg)	1912.9
Calcio (mg)	88.3
Magnesio (mg)	89.5
Fósforo (mg)	206.7
Hierro (mg)	18.5
Zinc (mg)	4.2
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	2.2
Folato (µg)	79.8
Niacina (mg)	0.1
Vit. C (mg)	15.5
Vit. A (µg)	47.7
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	6.5

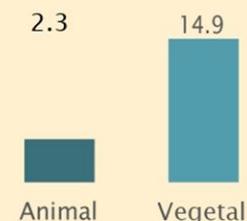
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Tortelinis de carne (180gr)
Tomate frito (150gr)
Aceite de oliva (8gr)
Cebolla (20gr)

Alérgenos
Huevo
Gluten



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

Tortellini de queso. Información nutricional y energética.



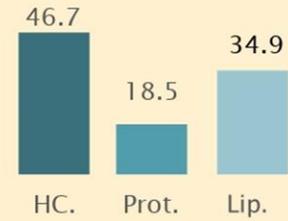
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	101.8
Azúcares	3.5
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	40.3
Grasas Totales (Lip) (g)	33.8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	21.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	9.7
Sodio (mg)	874.1
Colesterol (mg)	67.4

Valor energético

871
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	4.9
Potasio (mg)	157.8
Calcio (mg)	662.9
Magnesio (mg)	33.9
Fósforo (mg)	80.3
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	3.1
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0.8
Folato (µg)	14.8
Niacina (mg)	1.1
Vit. C (mg)	0.3
Vit. A (µg)	219.5
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.7

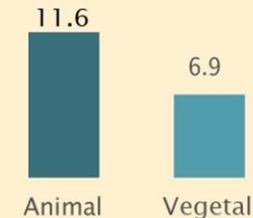
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

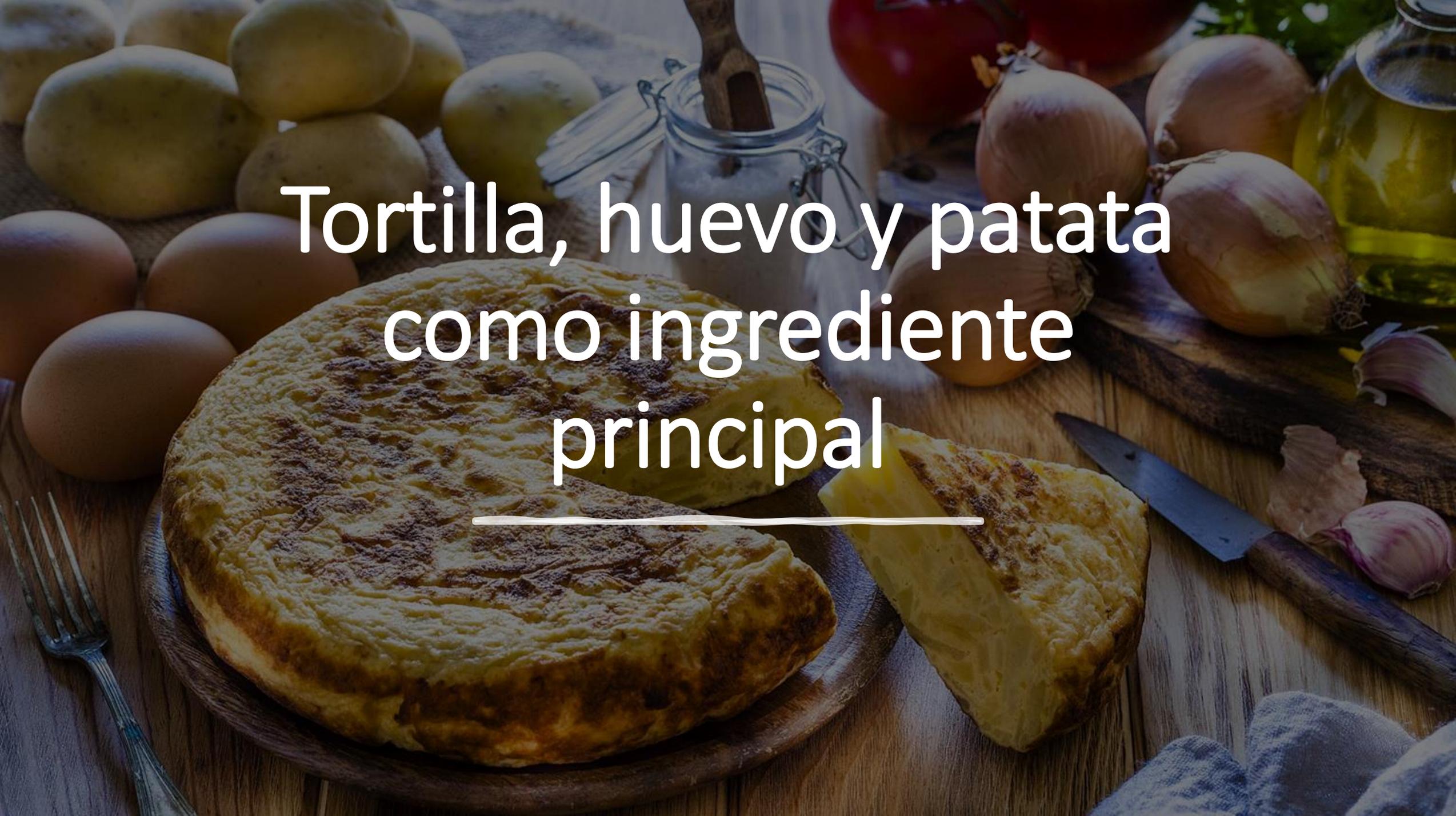
- Tortellini de queso (30gr)
- Harina de trigo (40gr)
- Leche (5gr)
- Nuez moscada (2gr)
- Mantequilla (5gr)
- Pimienta negra (1gr)

Alérgenos

- Leche
- Huevo
- Gluten



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



Tortilla, huevo y patata
como ingrediente
principal

Huevos al plato. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	8.7
Azúcares	6.5
Fibra (g)	1.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	22.9
Grasas Totales (Lip) (g)	90.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	27.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	10.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	46.3
Sodio (mg)	834.4
Colesterol (mg)	533

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	21.9
Potasio (mg)	506.6
Calcio (mg)	890.4
Magnesio (mg)	32.6
Fósforo (mg)	364.8
Hierro (mg)	4.4
Zinc (mg)	3.6
Vit. B1 (mg)	00.6
Vit. B2 (mg)	0.5
Vit. B6 (mg)	0.6
Vit. B12 (µg)	3
Folato (µg)	84.7
Niacina (mg)	3.3
Vit. C (mg)	18.5
Vit. A (µg)	282.1
Vit. D (µg)	1.9
Vit. E (mg)	4.8

Ingredientes*

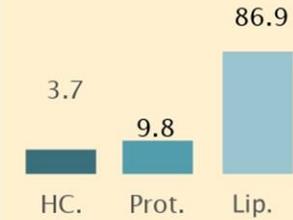
- Huevo (120gr)
- Tomate (40gr)
- Aceite de oliva (20gr)
- Cebolla (40gr)
- Bacon (100gr)
- Guisantes (40gr)

Alérgenos
Huevo

Valor energético

938
(kcal)

Macronutrientes %



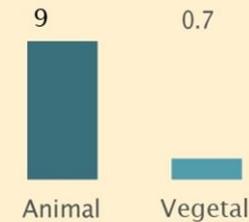
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Patatas bravas. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	67.4
Azúcares	12.2
Fibra (g)	7.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	9.8
Grasas Totales (Lip) (g)	24.7
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.7
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	5.1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	15.7
Sodio (mg)	1016.3
Colesterol (mg)	0

Valor energético

531
(kcal)

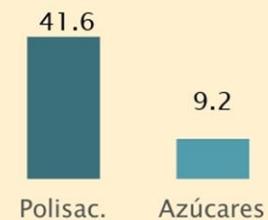
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	7.6
Potasio (mg)	2154.3
Calcio (mg)	68.4
Magnesio (mg)	98.1
Fósforo (mg)	217.4
Hierro (mg)	12.8
Zinc (mg)	1.9
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.7
Vit. B12 (µg)	0.4
Folato (µg)	85.4
Niacina (mg)	3.3
Vit. C (mg)	39.1
Vit. A (µg)	31.8
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	6.4

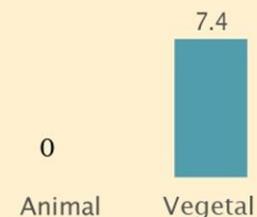
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Patata (200gr)
 Tomate frito (100gr)
 Aceite de oliva (10gr)
 Guindillas (0.5gr)

Alérgenos

Gluten



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

Tortilla de champiñones. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	5.2
Azúcares	5.1
Fibra (g)	1.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	22.8
Grasas Totales (Lip) (g)	31.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	7.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	4.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	16
Sodio (mg)	256
Colesterol (mg)	721.6

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	40.8
Potasio (mg)	572.4
Calcio (mg)	115.4
Magnesio (mg)	28
Fósforo (mg)	434.1
Hierro (mg)	4.8
Zinc (mg)	2.9
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.8
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	3.7
Folato (µg)	111
Niacina (mg)	2.3
Vit. C (mg)	6.2
Vit. A (µg)	399.5
Vit. D (µg)	3.1
Vit. E. (mg)	4.1

Ingredientes*

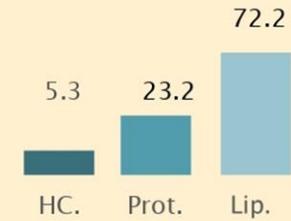
Huevo (120gr)
Champiñón o seta (70gr)
Aceite de oliva (10gr)
Cebolla (40gr)

Alérgenos
Huevo

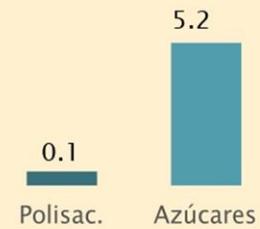
Valor energético

393
(kcal)

Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Tortilla española. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	8.7
Azúcares	7.5
Fibra (g)	1.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	22.9
Grasas Totales (Lip) (g)	90.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	27.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	10.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	46.3
Sodio (mg)	834.4
Colesterol (mg)	533

Valor energético

938
(kcal)

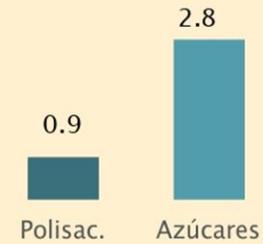
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	21.9
Potasio (mg)	506.6
Calcio (mg)	90.4
Magnesio (mg)	32.6
Fósforo (mg)	364.8
Hierro (mg)	4.4
Zinc (mg)	3.6
Vit. B1 (mg)	0.6
Vit. B2 (mg)	0.5
Vit. B6 (mg)	0.6
Vit. B12 (µg)	3
Folato (µg)	84.7
Niacina (mg)	3.3
Vit. C (mg)	18.5
Vit. A (µg)	282.1
Vit. D (µg)	1.9
Vit. E. (mg)	4.8

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Patata (300gr)
Huevo (120gr)
Cebolla (40gr)
Aceite de oliva (10gr)

Alérgenos

Huevo



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

Tortilla de espinacas. Sin gluten. Información nutricional y energética.



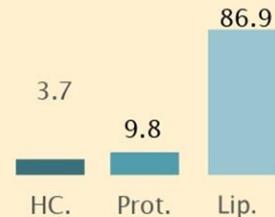
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	8.7
Azúcares	5.7
Fibra (g)	1.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	22.9
Grasas Totales (Lip) (g)	90.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	27.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	10.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	46.3
Sodio (mg)	834.4
Colesterol (mg)	533

Valor energético

471
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	21.9
Potasio (mg)	506.6
Calcio (mg)	90.4
Magnesio (mg)	32.6
Fósforo (mg)	364.8
Hierro (mg)	4.4
Zinc (mg)	3.6
Vit. B1 (mg)	0.6
Vit. B2 (mg)	0.5
Vit. B6 (mg)	0.6
Vit. B12 (µg)	3
Folato (µg)	84.7
Niacina (mg)	3.3
Vit. C (mg)	18.5
Vit. A (µg)	282.1
Vit. D (µg)	1.9
Vit. E. (mg)	4.8

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Ingredientes*

Espinacas (70gr)
Cebolla (40gr)
Aceite de oliva (10gr)
Huevo (120gr)

Alérgenos

Huevo

Proteínas %



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

Tortilla con jamón y queso. Sin gluten. Información nutricional y energética.



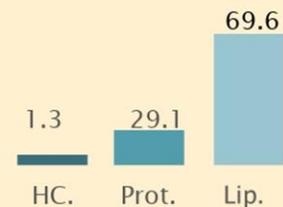
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	1.6
Azúcares	1.6
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	37.6
Grasas Totales (Lip) (g)	40
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	12.2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	4.6
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	18.7
Sodio (mg)	928.4
Colesterol (mg)	765.1

Valor energético

517
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	39.6
Potasio (mg)	393.1
Calcio (mg)	330.8
Magnesio (mg)	36.5
Fósforo (mg)	603.7
Hierro (mg)	4.9
Zinc (mg)	4.8
Vit. B1 (mg)	0.4
Vit. B2 (mg)	0.7
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	4.2
Folato (µg)	106.7
Niacina (mg)	3.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	491
Vit. D (µg)	3.1
Vit. E (mg)	4.3

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Huevo (120gr)
Jamón york (40gr)
Queso (30gr)
Aceite de oliva (10gr)

Alérgenos

Huevo
Leche



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

Y DE POSTRE....



Arroz con leche. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	63.3
Azúcares	10
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	8.1
Grasas Totales (Lip) (g)	4.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	1.2
Sodio (mg)	52.8
Colesterol (mg)	14

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	99.8
Potasio (mg)	234.1
Calcio (mg)	128
Magnesio (mg)	31.6
Fósforo (mg)	162
Hierro (mg)	0.7
Zinc (mg)	1.2
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	0.3
Folato (µg)	6.4
Niacina (mg)	2.9
Vit. C (mg)	1.8
Vit. A (µg)	46
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.2

Ingredientes*

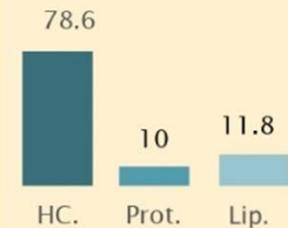
Leche entera (100gr)
 Azúcar (5gr)
 Arroz blanco crudo (70gr)
 Canela (2gr)

Alérgenos
 Leche

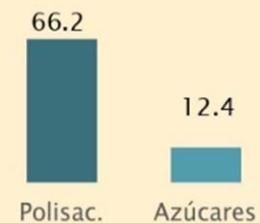
Valor energético

322
 (kcal)

Macronutrientes %



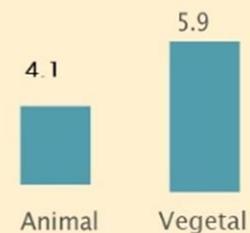
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Manzana. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	15.8
Azúcares	15.8
Fibra (g)	2.3
Proteínas Totales (Prot) (g)	0.4
Grasas Totales (Lip) (g)	0.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0
Sodio (mg)	1.4
Colesterol (mg)	0

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0
Potasio (mg)	133.7
Calcio (mg)	5.4
Magnesio (mg)	6.8
Fósforo (mg)	12.2
Hierro (mg)	0.1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	1.4
Niacina (mg)	0.3
Vit. C (mg)	4.1
Vit. A (µg)	5.4
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.7

Ingredientes*

Manzana (150gr aprox.)

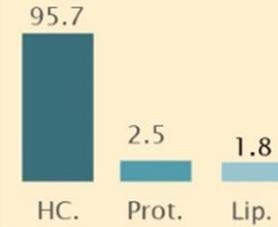
Alérgenos

No contiene según
anexo II del reglamento
1169/2011

Valor energético

66
(kcal)

Macronutrientes %



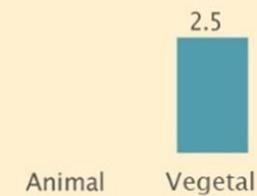
Carbohidratos %



Perfil lipídico %

AGS AGMI AGPI

Proteínas %



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

Natillas. Información nutricional y energética.



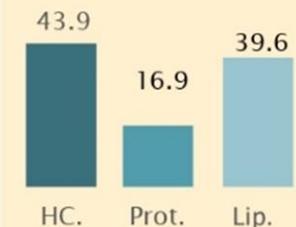
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	29.6
Azúcares	15.8
Fibra (g)	1.1
Proteínas Totales (Prot) (g)	11.4
Grasas Totales (Lip) (g)	11.9
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4.7
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	4.4
Sodio (mg)	168
Colesterol (mg)	243.7

Valor energético

269
(kcal)

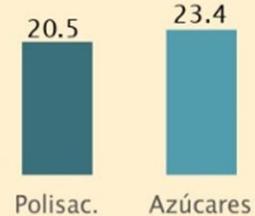
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	106.2
Potasio (mg)	248.8
Calcio (mg)	174.5
Magnesio (mg)	24.5
Fósforo (mg)	217.2
Hierro (mg)	1.7
Zinc (mg)	1.2
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.4
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	1.4
Folato (µg)	34.5
Niacina (mg)	1.4
Vit. C (mg)	2.4
Vit. A (µg)	166.4
Vit. D (µg)	1.4
Vit. E. (mg)	1.4

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

- Leche entera (100gr)
- Huevo de gallina (60gr)
- Azúcar (5gr)
- Limón (2gr)
- Harina de maíz (5gr)
- Canela (1gr)
- Galletas tipo María (20gr)

Alérgenos

- Gluten
- Leche
- Huevo



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

Pera. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	19.6
Azúcares	19.6
Fibra (g)	3.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	0.7
Grasas Totales (Lip) (g)	0.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0.1
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.2
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0.1
Sodio (mg)	5
Colesterol (mg)	0

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.3
Potasio (mg)	217.4
Calcio (mg)	16.1
Magnesio (mg)	14
Fósforo (mg)	29.3
Hierro (mg)	0.5
Zinc (mg)	0.4
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	5
Niacina (mg)	0.3
Vit. C (mg)	8.7
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.5

Ingredientes*
Pera (150gr aprox.)

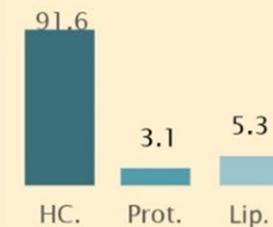
Alérgenos

No contiene según
anexo II del reglamento
1169/2011

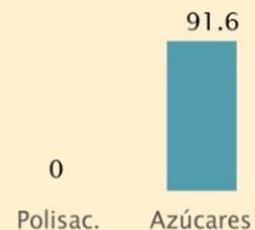
Valor energético

85
(kcal)

Macronutrientes %



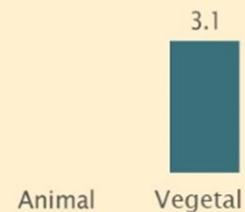
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

Plátano. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	22
Azúcares	
Fibra (g)	2.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	1.3
Grasas Totales (Lip) (g)	0.3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0.1
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0
Sodio (mg)	1.6
Colesterol (mg)	0

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	2.1
Potasio (mg)	369.6
Calcio (mg)	7.7
Magnesio (mg)	38.4
Fósforo (mg)	29.6
Hierro (mg)	0.6
Zinc (mg)	0.2
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	21.1
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	12.1
Vit. A (µg)	19
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.2

Ingredientes*

Plátano (150gr aprox.)

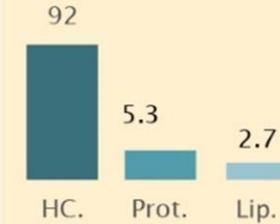
Alérgenos

No contiene según
anexo II del reglamento
1169/2011

Valor energético

95.5
(kcal)

Macronutrientes %



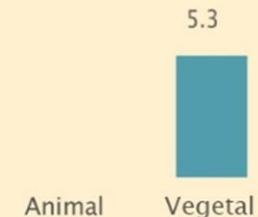
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %

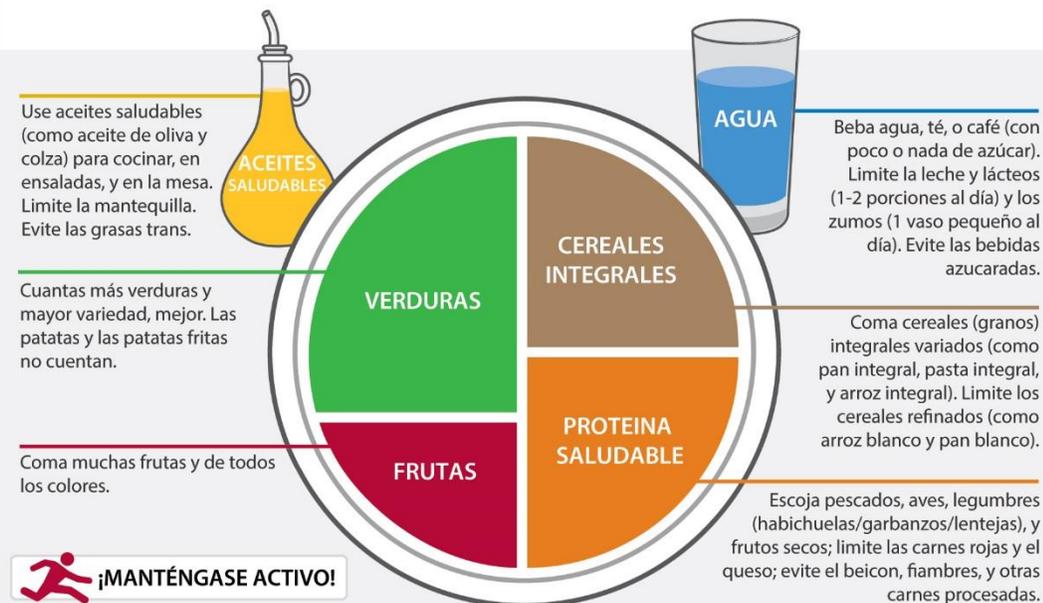


*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Recomendaciones generales de consumo diario (AESAN, 2020)

Alimento	Raciones	Observaciones
Hortalizas	De dos a cuatro al día	Intercalar crudas y cocidas
Frutas	De tres a cinco al día	Sustituible solo ocasionalmente por zumos.
Cereales	De cuatro a seis al día	Preferiblemente integrales
Legumbres	De dos a cuatro a la semana	Los veganos aumentar su consumo semanal
Leche y derivados	De dos a cuatro al día	
Carne	De 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	

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

COMEDOR UNIVERSITA

