

Zumería UAL

Información nutricional, ingredientes y
alérgenos



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y
Universidad Saludable



Productos sin gluten

Batido detox

Ensalada de arroz

Ensalada de pollo

Licuada de manzana y zanahoria

Licuada de naranja y piña

Salmorejo

Pincha sobre el
producto que
quieras
consultar

Productos Veganos

Batido detox

Ensalada de lentejas y arroz

Hamburguesa vegana de lenteja

Hamburguesa vegana de tofu

Licuada de manzana y zanahoria

Licuada de naranja y piña

Salmorejo (pedir sin guarnición)

Productos Halal

Bocadillo de pollo

Bocadillo de tortilla de patatas con queso

Ensalada de pollo

Hamburguesa de pollo

Kebab de ternera

Wrap pico de gallo con pollo y queso





Batidos, zumos y licuados



Batido détox sin gluten. Información nutricional y energética.**Ingredientes***

Espinacas (20gr crudo)
Piña natural (50gr)
Zumo de naranja natural (100gr)
Jengibre (2gr crudo)

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	10
Azúcares	10
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	1
Grasas Totales (Lip) (g)	0
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGMI) (g)	0
Sodio (mg)	19
Colesterol (mg)	0

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	10
Potasio (mg)	344
Calcio (mg)	58
Magnesio (mg)	29
Fósforo (mg)	36
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	77
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	52
Vit. A (µg)	167
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

Valor energético

50
(kcal)

Macronutrientes %**Carbohidratos %****Perfil lipídico %****Proteínas %**

¿Sabías que este batido es rico en hierro, vitamina C, calcio y ácido fólico? Contiene alimentos beneficiosos para nuestro sistema inmunitario, previene enfermedades y nos ayuda a mantenernos con energía.

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

Volver al listado
de productos

Licuado de naranja y piña sin gluten. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

Naranja (100gr)
Piña natural (100gr)

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	13
Azúcares	13
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	1
Grasas Totales (Lip) (g)	0
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0
Sodio (mg)	4
Colesterol (mg)	0

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	19
Potasio (mg)	289
Calcio (mg)	37
Magnesio (mg)	19
Fósforo (mg)	27
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	35
Niacina (mg)	0
Vit. C (mg)	48
Vit. A (µg)	37
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Valor energético

57
(kcal)

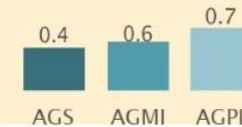
Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



¿Sabías que este licuado es muy rico en vitamina C? La vitamina C es beneficiosa para nuestros huesos, dientes y membranas. Además, ayuda a tener un sistema inmunitario saludable.

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

Volver al listado
de productos

Licuado de manzana y zanahoria sin gluten. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	27
Azúcares	27
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	1
Grasas Totales (Lip) (g)	0
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0
Sodio (mg)	33
Colesterol (mg)	0

Valor energético

118
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	9
Potasio (mg)	433
Calcio (mg)	31
Magnesio (mg)	18
Fósforo (mg)	30
Hierro (mg)	0
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	29
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	12
Vit. A (µg)	1205
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

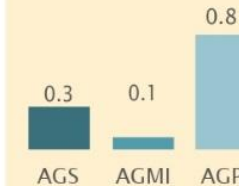
Ingredientes*

Manzana (200gr crudo)
Zanahoria (100gr cruda)

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



¿Sabías que este licuado es muy rico en vitamina A? La vitamina A es beneficiosa para nuestros huesos, dientes y membranas. Además, favorece una buena visión.

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

Volver al listado
de productos

Bocadillos y hamburguesas



Bocadillo de lomo a la leña. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	67
Azúcares	3
Fibra (g)	5
Proteínas Totales (Prot) (g)	27
Grasas Totales (Lip) (g)	25
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	7
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	10
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGMI) (g)	7
Sodio (mg)	984
Colesterol (mg)	91

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	15
Potasio (mg)	474
Calcio (mg)	224
Magnesio (mg)	51
Fósforo (mg)	367
Hierro (mg)	4
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	47
Niacina (mg)	8
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	41
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

Ingredientes*

Pan blanco (140gr)
Queso cheddar (15gr)
Lomo de cerdo (100gr)
Alioli comercial (20gr)

Alérgenos

Huevo
Queso- leche
Gluten

Valor energético

607
(kcal)

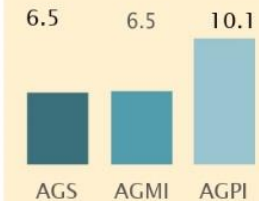
Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



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

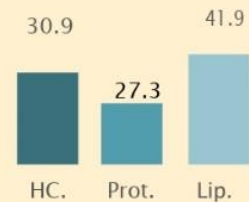
Volver al listado
de productos

Bocadillo de pollo Halal con 3 quesos. Información nutricional y energética.**Aporte de macronutrientes**

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	67
Azúcares	3
Fibra (g)	5
Proteínas Totales (Prot) (g)	59
Grasas Totales (Lip) (g)	40
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	23
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGMI) (g)	11
Sodio (mg)	1624
Colesterol (mg)	195

Valor energético

862
(kcal)

Macronutrientes %**Aporte de vitaminas y minerales**

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	8
Potasio (mg)	709
Calcio (mg)	510
Magnesio (mg)	86
Fósforo (mg)	616
Hierro (mg)	4
Zinc (mg)	4
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	82
Niacina (mg)	27
Vit. C (mg)	1
Vit. A (µg)	345
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

Carbohidratos %**Perfil lipídico %****Proteínas %****Ingredientes***

Pan blanco (140gr)
Pollo (150gr)
Mezcla 3 quesos (cheddar, gouda y
emmental) (30gr)
Salsa roquefort (30gr)

Alérgenos

Gluten
Queso



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

Volver al listado
de productos

Bocadillo de tortilla de patatas con queso. Información nutricional y energética.**Aporte de macronutrientes**

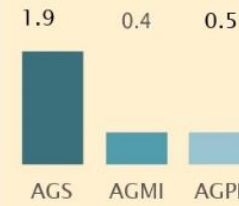
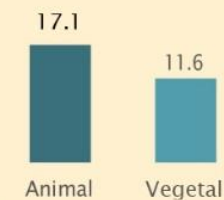
Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	80
Azúcares	4
Fibra (g)	5
Proteínas Totales (Prot) (g)	29
Grasas Totales (Lip) (g)	16
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGMI) (g)	0
Sodio (mg)	1369
Colesterol (mg)	0

Valor energético

582
(kcal)

Macronutrientes %**Aporte de vitaminas y minerales**

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	6
Potasio (mg)	193
Calcio (mg)	367
Magnesio (mg)	48
Fósforo (mg)	310
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	41
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	36
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Carbohidratos %**Perfil lipídico %****Proteínas %****Ingredientes***

Pan blanco (140gr)
Tortilla de patatas (patata, aceite,
huevo) (120gr)
Queso cheddar (30gr)
Orégano (1gr)

Alérgenos

Huevo
Queso
Gluten



Universidad Saludable

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

Volver al listado
de productos

Hamburguesa de pollo. Información nutricional y energética.



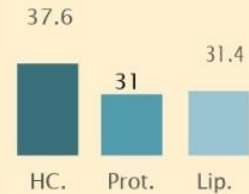
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	41
Azúcares	6
Fibra (g)	5
Proteínas Totales (Prot) (g)	33
Grasas Totales (Lip) (g)	15
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGMI) (g)	1
Sodio (mg)	259
Colesterol (mg)	0

Valor energético

431
(kcal)

Macronutrientes %



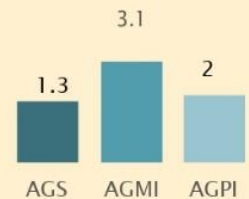
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	30
Potasio (mg)	463
Calcio (mg)	330
Magnesio (mg)	63
Fósforo (mg)	434
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	4
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	61
Niacina (mg)	11
Vit. C (mg)	10
Vit. A (µg)	84
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

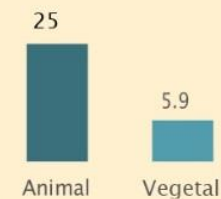
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Pan de hamburguesa con centeno y trigo (80gr)
Salsa Burger (30gr)
Hamburguesa de pollo (100gr)
Tomate (30gr)
Lechuga Batavia (20gr)
Queso cheddar (30gr)
Cebolla frita (10gr)

Alérgenos

Soja
Gluten
Leche

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

Volver al listado
de productos

Hamburguesa vegana de tofu. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

Pan de hamburguesa con centeno y trigo (80gr)
Hamburguesa vegana (tofu) (120gr)
Zanahoria (10gr)
Cebolla (20gr)
Lechuga (10gr)
Salsa comercial (8gr)

Alérgenos

Soja
Gluten
Sulfitos

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	44
Azúcares	5
Fibra (g)	4
Proteínas Totales (Prot) (g)	15
Grasas Totales (Lip) (g)	6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGMI) (g)	1
Sodio (mg)	426
Colesterol (mg)	0

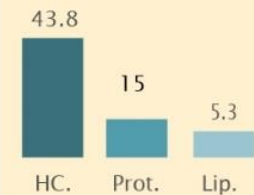
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	5
Potasio (mg)	268
Calcio (mg)	148
Magnesio (mg)	133
Fósforo (mg)	177
Hierro (mg)	5
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	60
Niacina (mg)	4
Vit. C (mg)	2
Vit. A (µg)	122
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

Valor energético

292
(kcal)

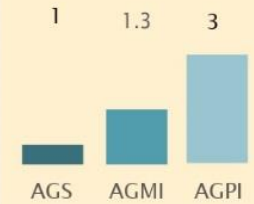
Macronutrientes %



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 productos

Kebab de ternera. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	71
Azúcares	8
Fibra (g)	6
Proteínas Totales (Prot) (g)	33
Grasas Totales (Lip) (g)	8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGMI) (g)	3
Sodio (mg)	791
Colesterol (mg)	59

Valor energético

483
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	16
Potasio (mg)	551
Calcio (mg)	94
Magnesio (mg)	53
Fósforo (mg)	361
Hierro (mg)	5
Zinc (mg)	5
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	55
Niacina (mg)	11
Vit. C (mg)	3
Vit. A (µg)	41
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

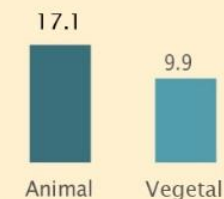
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Pan blanco (140gr)
Cebolla caramelizada (30gr)
Ternera magra (100gr)
Salsa barbacoa comercial (20gr)

Alérgenos

Soja
Gluten



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

Volver al listado
de productos

Hamburguesa vegana de lentejas. Información nutricional y energética.**Aporte de macronutrientes**

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	50
Azúcares	6
Fibra (g)	9
Proteínas Totales (Prot) (g)	13
Grasas Totales (Lip) (g)	11
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGMI) (g)	7
Sodio (mg)	607
Colesterol (mg)	0

Valor energético

353
(kcal)

Macronutrientes %**Aporte de vitaminas y minerales**

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	4
Potasio (mg)	282
Calcio (mg)	43
Magnesio (mg)	46
Fósforo (mg)	132
Hierro (mg)	4
Zinc (mg)	3
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	48
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	7
Vit. A (µg)	128
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

Carbohidratos %**Perfil lipídico %****Proteínas %****Ingredientes***

Pan de hamburguesa con centeno y trigo (80gr)
Hamburguesa vegana (lentejas, ajo, pimiento, comino, cúrcuma) (120gr)
Zanahoria (20gr)
Lechuga (20gr)
Aceite de oliva (8gr)

Alérgenos

Soja
Gluten
Leche



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

Volver al listado
de productos

Ensaladas y otros



ZUMERÍA UAL



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y
Universidad Saludable

Ensalada de arroz sin gluten. Información nutricional y energética.



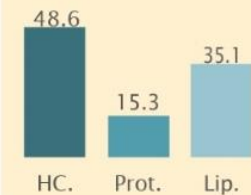
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	69.4
Fibra (g)	0.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	1.8
Grasas Totales (Lip) (g)	22.3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	10.5
Sodio (mg)	448.6
Colesterol (mg)	216.5

Valor energético

571
(kcal)

Macronutrientes %



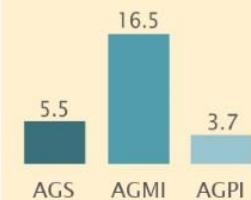
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	12.2
Potasio (mg)	166.4
Calcio (mg)	44.5
Magnesio (mg)	19.2
Fósforo (mg)	188.4
Hierro (mg)	1.8
Zinc (mg)	1.0
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	1.1
Folato (µg)	44.2
Niacina (mg)	2.5
Vit. C (mg)	0.0
Vit. A (µg)	120.6
Vit. D (µg)	0.9
Vit. E. (mg)	4.5

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Arroz (80gr crudo)
Atún claro en aceite vegetal (40gr)
Aceitunas negras (15gr)
Huevo de gallina (60gr crudo)
Aceite de oliva (7gr)

Alérgenos

Huevo
Pescado

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

Volver al listado
de productos

ZUMERÍA UAL



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y
Universidad Saludable

Ensalada de lentejas y arroz. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	10
Azúcares	5
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	13
Grasas Totales (Lip) (g)	28
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	18
Sodio (mg)	248
Colesterol (mg)	227

Valor energético

388
(kcal)

Macronutrientes %



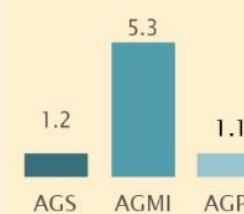
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	15
Potasio (mg)	405
Calcio (mg)	44
Magnesio (mg)	20
Fósforo (mg)	170
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	64
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	31
Vit. A (µg)	231
Vit. D (µg)	1
Vit. E. (mg)	4

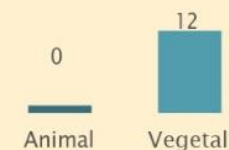
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Lentejas (100gr cocida)
Arroz (50gr crudo)
Brócoli (50gr)
Maíz dulce enlatado (30gr crudo)
Pimiento rojo (30gr)
Cebolla o cebolleta (30gr)
Aceite de oliva (7gr)

Alérgenos

No contiene según
anexo II del
reglamento
1169/2011



Universidad
Saludable

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

Volver al listado
de productos

Ensalada de pasta. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	62
Azúcares	5
Fibra (g)	6
Proteínas Totales (Prot) (g)	27
Grasas Totales (Lip) (g)	23
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	10
Sodio (mg)	460
Colesterol (mg)	216

Valor energético

566
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	13
Potasio (mg)	366
Calcio (mg)	64
Magnesio (mg)	72
Fósforo (mg)	296
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	56
Niacina (mg)	5
Vit. C (mg)	1
Vit. A (µg)	360
Vit. D (µg)	1
Vit. E. (mg)	5

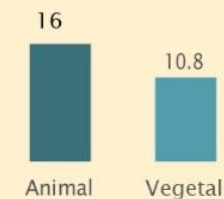
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Macarrones (80gr en crudo)
Atún claro en aceite vegetal (40gr)
Aceitunas negras (15gr)
Huevo de gallina (60gr)
Maíz dulce enlatado (16gr)
Zanahoria (20gr)
Orégano (1gr)
Aceite de oliva (7gr)

Alérgenos

Huevo
Pescado
Gluten



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

Volver al listado
de productos

Ensalada de pollo sin gluten. Información nutricional y energética.



Ingredientes*

Pollo, pechuga (100gr)
Lechuga (20gr crudo)
Pimiento rojo (30gr)
Cebolla o cebolleta (30gr)
Queso feta (30gr)
Aceite de oliva (7gr)

Alérgenos
Queso

Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	4.4
Azúcares	3
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	27
Grasas Totales (Lip) (g)	16
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	6
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGMI) (g)	8
Sodio (mg)	426
Colesterol (mg)	96

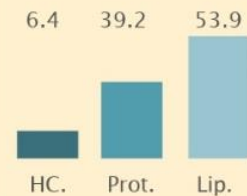
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	2
Potasio (mg)	461
Calcio (mg)	174
Magnesio (mg)	35
Fósforo (mg)	250
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	37
Niacina (mg)	15
Vit. C (mg)	35
Vit. A (µg)	58
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

Valor energético

273.4
(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 productos

Salmorejo sin gluten. Información nutricional y energética.**Aporte de macronutrientes**

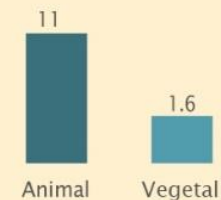
Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	10
Azúcares	5
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	13
Grasas Totales (Lip) (g)	28
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	18
Sodio (mg)	248
Colesterol (mg)	227

Valor energético

338
(kcal)

Macronutrientes %**Aporte de vitaminas y minerales**

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	15
Potasio (mg)	405
Calcio (mg)	44
Magnesio (mg)	20
Fósforo (mg)	170
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	64
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	31
Vit. A (µg)	231
Vit. D (µg)	1
Vit. E. (mg)	4

Carbohidratos %**Perfil lipídico %****Proteínas %****Ingredientes***

Tomate (125gr crudo)
Harina de maíz (6,25gr)
Aceite de oliva (19gr)
Huevo de gallina (60gr crudo)
Jamón serrano (15gr)
Ajo (2gr)

Alérgenos**Huevo**

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

Volver al listado
de productos

Wraps de pico de gallo con pollo y queso Cheddar. Información nutricional y energética.



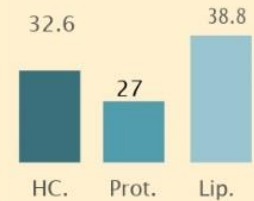
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	43
Azúcares	5
Fibra (g)	5
Proteínas Totales (Prot) (g)	35
Grasas Totales (Lip) (g)	23
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGMI) (g)	12
Sodio (mg)	750
Colesterol (mg)	191

Valor energético

524
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	8
Potasio (mg)	520
Calcio (mg)	42
Magnesio (mg)	39
Fósforo (mg)	238
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	37
Niacina (mg)	17
Vit. C (mg)	6
Vit. A (µg)	78
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes*

Fajitas de maíz (60gr)
Tomate crudo (20gr)
Cilantro (5gr)
Cebolla (30gr)
Aceite de oliva (12gr)
Pechuga de pollo (150gr)
Pan rallado (20gr)
Huevo de gallina (30gr)

Alérgenos

Huevo
Gluten

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

Volver al listado
de productos

Anotaciones a tener en cuenta

La oferta de productos puede variar según el día.

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 fomenta el consumo cercano y de temporada.

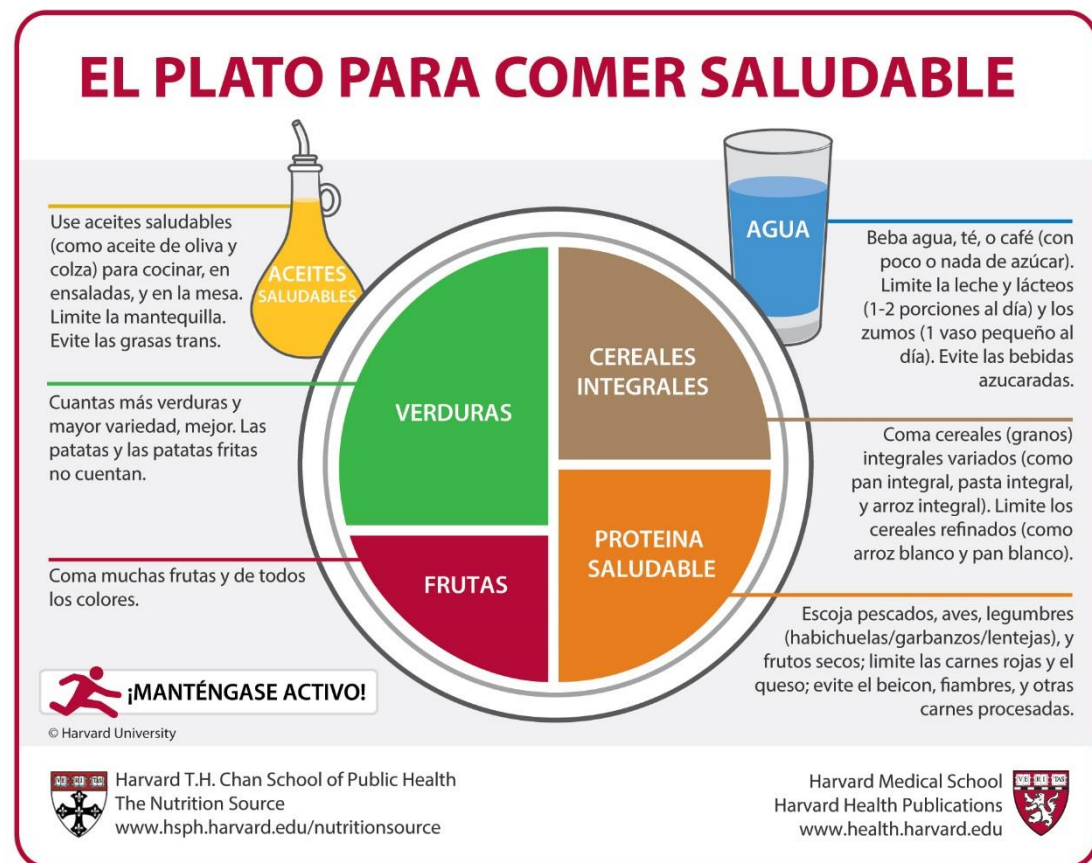


5 recomendaciones para un desayuno saludable

- 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).

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)



BURGUER
DE POLLO
HALAL
3,00€

KEBAB POLLO
LECHUGA
TOMATE
SALSA MARI
2,50€

TORTILLA
PAISES
3,00€

PIZZA DE CALDO
HALAL Y QUESO
3,50€

KEBAB
3,50€

PECHUGA
EMPANADA
3,50€

POLLO CHITA
MIEL Y MOSTA
3,50 ZA

LOMO LEON
ALIOLI Y
QUESO
3,25€

1,50€

3,50€