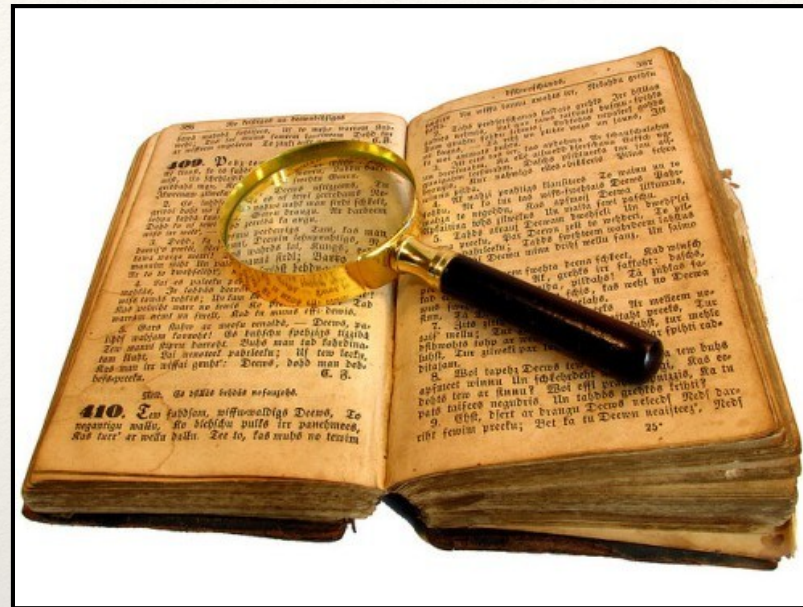


Pasos

- ❖ 1. ¿Qué dice el pliego de contratación?
- ❖ 2. ¿Qué ofrece ya nuestro cliente?
- ❖ 3. ¿Qué tenemos que adaptar a lo que ya ofrece nuestro cliente?



❖ ¿Qué dice el pliego de contratación?



❖ ¿Qué ofrece ya nuestro cliente?



- ❖ ¿Qué tenemos que adaptar a lo que ya ofrece nuestro cliente?

	PRIMERO	SEGUNDO	POSTRE
LUNES	Legumbre	huevo/ensalada	fruta del tiempo
MARTES	carne	pasta/verduras	fruta del tiempo
MIÉRCOLES	pescado	patata/verduras	fruta del tiempo
JUEVES	legumbre	huevo/ensalada	fruta del tiempo
VIERNES	pescado	arroz/verduras	fruta del tiempo
PAN INTEGRAL/AGUA			

ALTERNANCIA DE PLATOS/ ALIMENTOS



Código 1458 Nombre CAELLA GUISADA CON GUISANTES Y ARROZ JAME



Ingredientes Información Nutrientes Ac. grasos Aminoácidos H.carbono/Otros Adicional Aporte por alimentos Aporte por grupos Nutrientes/100 g

Ingrediente	Cantidad (g bruto)	Principal
CAELLA	70	SI
ARROZ BLANCO	50	
MAIZENA	40	
VINO BLANCO 11%	30	
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	12	
CEBOLLA	10	
PIMIENTO VERDE	10	
GUISANTE CONGELADO	10	
AJO	2	
SAL YODADA	2	
PEREJIL	2	

Programa de calibración de platos



Comedor Universitario
Instituto de Idiomas (Reina Mercedes)
MENÚ SALUDABLE, Semana del 02/04/2018 al 06/04/2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º plato	SALMOREJO CORDOBÉS CON HUEVO DURO.	PISTO MANCHEGO CON HUEVO DURO	GUISO DE PATATAS CON CHOCO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ	ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Y CEBOLLA
2º plato	POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE, BONITO Y QUESO	POLLO ASADO CON LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	MERLUZA AL HORNO CON TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y PATATAS PANADERAS (ROTEÑA)	ESPINACAS CON GARBANZOS DE ESCACENA
Postre	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Pan	Pan integral				
Bebida	Agua				
Información nutricional	Valor energético	3600KJ/861.3 kcal	3640KJ/862.3 kcal	3420KJ/819.15 kcal	3680KJ/884 kcal
	Grasas	25.5 g (28%)	37.1 g (37.8%)	29 g(31.7%)	29 g (28%)
	de las cuales saturadas	5 g	7 g	5g	4.75 g
	Hidratos de carbono	120.5 g (51.3%)	102 g (30%)	102 g (30%)	103.55 g(50%)
	de las cuales azúcares*	33 g	25.9 g	29.7 g	38 g
	Proteínas	35g (14.7%)	29.5 g (13.8%)	38.2 g (13.7%)	28 g (13.8%)
	Sel	4.8 g	6.7 g	5 g	5.5 g
	*Azúcares (edulcorantes artificiales/azúcares refinados de frutas y verduras/azúcares de la leche).				

Este menú ha sido confeccionado y supervisado por expertos en dietética y nutrición. Menús confeccionados sobre unos valores técnicos de **9100KJ kcal valor energético, 15-18 % proteínas, 25-35 % grasas, 50-65 % hidratos de carbono**. Para la elaboración de estos menús se ha utilizado sobre todo carne de vaca y pollo extra, carnes magras, una ración de verduras y frutas sanas y sal yodada entre otros. También se emplean algunos ingredientes magrales, ecológicos y de comercio justo.
El menú saludable excluye utilizar cualquier alimento que contenga grasas hidrogenadas, grasas trans, potenciadores de sabor (glutamato monosódico E-621) y cualquier alimento que no alcance los estándares de calidad que exige el plan de alimentación • información: www.no8do.es/servicios/comedores, menú saludable excluye utilizar cualquier alimento que contenga grasas hidrogenadas, grasas trans, potenciadores de sabor (glutamato monosódico E-621) y cualquier alimento que no alcance los estándares de calidad que exige el plan de alimentación • información: www.no8do.es/servicios/comedores



PROPUESTA FINAL

Gracias!

La HABITACIÓN **SALUDABLE**