

Logo de la empresa

FICHA TECNICA (Fecha)			
MENU BASAL ALMUERZO			Alérgenos
	Nombre del plato	Técnica culinaria	
Primer Plato	Puré de zanahorias	Cocción	
Segundo Plato	Ternera empanada	Fritura	
Guarnición	Espirales salteadas	Cocción/rehogado	
Pan	Pan integral		
Postre	Fruta variada: pera, manzana, naranja, plátano, melocotón		
Bebida	Agua		
Observaciones	Se emplean ingredientes integrales, ecológicos y de comercio justo. Se excluye cualquier alimento que contenga grasas hidrogenadas, grasas trans y potenciadores del sabor (glutamato monosódico E-621).		



PRIMER PLATO

Ingredientes	Peso (g)
Zanahoria, cruda	100
Puerro, crudo	25
Aceite de oliva virgen	8
Patata, cruda	125
Sal yodada	0,5

Valoración nutricional	
Energía (Kcal/KJ)	217/908
Proteínas (g)	4,9
Grasas (g)	8,5
Grasas saturadas (g)	1,2
Hidratos de carbono (g)	30,2
Azúcares (g)	8,8
Sal (g)	0,6

SEGUNDO PLATO

Ingredientes	Peso (g)
Filete de ternera, fresco	80
Pan rallado	10
Huevo líquido pasteurizado	5
Perejil fresco	1
Aceite de oliva virgen	12
Sal yodada	0,5

Valoración nutricional	
Energía (Kcal/KJ)	246/1029
Proteínas (g)	16,3
Grasas (g)	17,7
Grasas saturadas (g)	4
Hidratos de carbono (g)	5,2
Azúcares (g)	0,25
Sal (g)	0,5

GUARNICIÓN

Ingredientes	Peso (g)
Espirales	45
Aceite de oliva virgen	5
Sal yodada	0,25

Valoración nutricional	
Energía (Kcal/KJ)	207/866
Proteínas (g)	5,8
Grasas (g)	5,7
Grasas saturadas (g)	0,82
Hidratos de carbono (g)	31,9
Azúcares (g)	1,2
Sal (g)	0,25

PAN

Ingredientes	Peso (g)
Pan integral	70

Valoración nutricional	
Energía (Kcal/KJ)	168/703
Proteínas (g)	5,6
Grasas (g)	0,98
Grasas saturadas (g)	0,18
Hidratos de carbono (g)	34,3
Azúcares (g)	1,3
Sal (g)	1,1

POSTRE

Ingredientes	Peso (g)
Fruta	190

Valoración nutricional	
Energía (Kcal/KJ)	83/349
Proteínas (g)	1,1
Grasas (g)	0,3
Grasas saturadas (g)	0
Hidratos de carbono (g)	17,4
Azúcares (g)	16,5
Sal (g)	0

Valoración nutricional global del menú		% macronutrientes
Energía (Kcal/KJ)	921/3855	
Proteínas (g)	33,70	15%
Grasas (g)	33,18	32%
Grasas saturadas (g)	6,20	
Hidratos de carbono (g)	119,00	53%
Azúcares (g)	28,05	
Sal (g)	2,45	

Firma y número de colegiado

Indicaciones: Menú diseñado para un adulto sano con un aporte diario de 2500 Kcal y una actividad física moderada

Alimentos de elaboración externa			
Alimento	Ingredientes	Alérgenos	Alérgenos indirectos
Pan rallado (Gallo)	Harina de TRIGO , agua, levadura, sal.		
Espirales (Serhos)	Sémola de TRIGO duro 100%		
Flautín nº 3 integral (Portillo)	Harina de TRIGO , agua potable, salvado de TRIGO , levadura biológica, sal, emulgente E-472e.		    

Realizado por COMISIÓN DE TRABAJO DE RESTAURACIÓN COLECTIVA. Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Andalucía.