

# Informació sobre els al·lèrgens que contenen els menús destinats als menjadors escolars



CONTIENE  
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS  
DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUYES

Autora: LÍDIA VIOLA GÓMEZ  
Tutora: Gemma Espart Herrero  
Centre: Empresa Serunion-Alessa  
Grau de Nutrició Humana i Dietètica  
Curs 2015/2016  
29/06/2016

**TÍTOL:**

**Informació sobre els al·lèrgens que contenen  
els menús destinats als menjadors escolars**

Treball Final de Grau presentat per: LÍDIA VIOLA GÓMEZ

Tutoritzat per: Gemma Espart Herrero

## ÍNDEX

1. RESUM DEL TREBALL .....	4
2. ANTECEDENTS .....	7
3. JUSTIFICACIÓ .....	14
4. OBJECTIUS DEL TREBALL .....	15
5. MATERIAL I MÈTODES .....	16
6. RESULTATS I DISCUSSIÓ .....	17
7. CONCLUSIÓ .....	29
8. BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA .....	31
9. ANNEX .....	33

## 1. RESUM DEL TREBALL

### Resum

Actualment, la societat cada vegada està més interessada en saber tot tipus d'informació provenint dels aliments. La majoria de les persones poden menjar una gran varietat d'aliments, però hi ha un petit percentatge de població que aquests els produeixen efectes adversos. És el que s'anomenen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.

Aquest fet ha desencadenat que les empreses alimentàries hagin d'utilitzar certes normatives per garantir un alt nivell de protecció al consumidor, Reglament (UE) Nº 1169/2011.

El meu objectiu ha estat identificar el nombre de plats que contenen al·lèrgens, la procedència d'aquests en cada un dels plats elaborat per la empresa i aportar suggerències i alternatives per a poder substituir un plat que conté al·lèrgens per un que no en conté.

El resultat final d'aquest treball ha estat elaborar un dossier amb tots els plats dels menús de l'empresa Alessa amb el propòsit de que s'utilitzi com a document informatiu per als pares. D'aquesta manera, la finalitat és que els nens i nenes segueixin una alimentació sana i segura.

Paraules clau: al·lèrgia alimentària, immunoglobulina E, al·lergen, etiquetatge d'al·lèrgens de precaució.

## Resumen

Actualmente, la sociedad cada vez está más interesada en saber todo tipo de información prominente de los alimentos. La mayoría de personas pueden comer una gran variedad de alimentos, pero hay un pequeño porcentaje de población que estos les producen efectos adversos. Es el que se denomina alergia o intolerancia alimentaria.

Estos hechos han desencadenado que las empresas alimentarias tengan que utilizar ciertas normativas para garantizar un alto nivel de protección en el consumidor, Reglamento (UE) Nº 1169/2011.

Mi objetivo ha sido identificar el número de platos que contienen alérgenos, la procedencia de estos en cada uno de los platos elaborados por la empresa y aportar sugerencias y alternativas para poder sustituir un plato que contiene alérgenos por uno que no contenga.

El resultado final de este trabajo ha estado elaborar un dossier con todo los platos de los menús de la empresa Alessa con el propósito de que se utilice como documento informativo para los padres. De esta forma, la finalidad es que los niños y niñas sigan una alimentación sana y segura.

Palabras clave: alergia alimentaria, inmunoglobulina E, alérgeno, etiquetado de alérgenos de precaución.

### Abstract

Currently, the company is increasingly interested in finding out any information coming from food. Most people can eat a variety of foods, but there are a small percentage of people that the food produces adverse effects. This is called allergies or intolerances of food.

This has made that food companies have to use regulations to ensure a high level of consumer protection, Regulation (UE) Nº 1169/2011.

My goal was to identify the number of dishes that contain allergens, the origin of these in each of the dishes prepared and given suggestions and alternatives in order to replace a dish that contains allergens for one that no contains.

The end result of this work has been to prepare a dossier with all the menu items of the company Alessa in order to be used as an information document for parents. Thus, the aim is that children follow a healthy and safe alimentation.

Key words: food allergy, immunoglobulin E, allergen, precautionary allergen labelling.

## 2.ANTECEDENTS

Actualment, la societat cada vegada està més interessada en saber tot tipus d'informació provinent dels aliments. Els ingredients que aquest conté, les seves quantitats i els efectes favorables i desfavorables que pot comportar.

La majoria de les persones poden menjar una gran varietat d'aliments sense cap tipus de problema. No obstant, en un petit percentatge de la població hi ha determinats aliments o components d'aliments que poden provocar reaccions adverses (8).

Aquestes reaccions adverses als aliments s'anomenen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries i són atribuïbles a la ingestió, al contacte o a la inhalació d'un aliment, o algun dels seus components.

Poden provocar símptomes com picor o erupcions a la pell, asma, diarrea, còlics, dolor abdominal,...(figura 1).

Síntomas cutáneos Piel y mucosas	Enrojecimiento, habones o ronchas grandes con picor por cualquier sitio, inflamación de ojos, labios, lengua, campanilla o cualquier zona del cuerpo.
Síntomas digestivos	Vómitos, dolor abdominal, retortijones y diarrea.
Síntomas respiratorios Bronquiales	Asma, tos, sibilantes o "pitos" en el pecho, dificultad respiratoria y opresión o dolor de pecho.
Laringe (garganta)	Tos seca y perruna, afonía, dificultad para hablar y/o tragar, estridor y dificultad respiratoria.
Nariz y Ojos	Rinitis y conjuntivitis: estornudos, goteo nasal, picor, taponamiento nasal, lagrimeo, picor y enrojecimiento de ojos.
Síntomas de progresión con afectación cardiaca y vascular	Arritmia (alteración del ritmo cardíaco), hipotensión, mareo.
Síntomas neurológicos	Hipotonía, letargia, pérdida de conciencia.

Figura 1- Signes i símptomes de les reaccions al·lèrgiques

Si en aquestes reaccions adverses es veu involucrat el sistema immunitari (SI) parlarem d'al·lèrgia alimentària, on es produeix una resposta immunitària anormal o exagerada en determinats individus. La reacció es produeix minuts o poques hores després de la ingestió i els símptomes a vegades poden ser molts greus, fins i tot, poden posar en risc la vida de la persona. Aquesta reacció al·lèrgica greu s'anomena shock anafilàctic, caracteritzat per una baixada de la pressió arterial, taquicàrdia, trastorns circulatoris,...(9)

En aquests casos el SI reacciona creant anticossos anomenats Immunoglobulines E (IgE) per a defensar-se dels al·lèrgens ja que els consideren estranys o perillosos (2).

En canvi, si es produeix una reacció adversa a un aliments, però no es veu involucrat el SI, parlem d'intolerància alimentària. Generalment no posa en risc la vida de la persona, però si que afecta a la seva salut (9).

La majoria de les al·lèrgies i intoleràncies alimentaries s'adquireixen entre el primer i el segon any de vida, arribant a un pic màxim del 6-8% a l'edat d'un any, per a posteriorment descendir fins a 1-2% al final de la primera dècada i mantenir-se en xifres similars en l'edat adulta. Per tant, i donat que la majoria de les reaccions desapareixen espontàniament durant la infància, aquesta evolució probablement està associada al procés de maduració del tub digestiu i del sistema immunitari que té lloc precisament al llarg dels primers anys de vida (2).

Segons la fundació Alicia la prevalença de partir-ne és de:

Població adulta:

- 1-3% al·lèrgics
- 1% celíacs
- 4-51% intolerant a la lactosa

Població infantil: aprox. 7% al·lèrgics

Aquestes al·lèrgies o intoleràncies afecten a més de 17 milions de persones a tota Europa. Els fruits secs, la fruita i el mariscs són els principals causants d'aquestes en els adults, mentre que la llet, l'ou i el peix són els aliments que creen més problemes entre els nens (7).

A Espanya, es coneixen més de 170 aliments que poden causar al·lèrgies i intoleràncies (10):

- Al·lèrgies: llet, ou, peix, marisc, fruits secs, llegums, cereals i fruites
- Intoleràncies: gluten, lactosa i sulfits.



Les persones que pateixen aquest tipus de problema estan obligades a eliminar l'aliment que li produeix efectes adversos de la seva dieta (4).

Els centres educatius són els primers llocs que reben nens que pateixen algun tipus d' al·lèrgia o intolerància alimentària fora del nucli familiar. Aquests constitueixen un espai central en la vida, la convivència i el desenvolupament, i és fonamental garantir que sigui un entorn físic segur en el qual l'alumne es pugui adaptar perfectament (11).

El dinar és l'àpat més important del dia en quant a quantitat i varietat d'aliments. D'aquesta manera, el dinar a l'escola ha de proporcionar als infants un menjar de qualitat, tant des del punt de vista nutricional com quant a criteris higiènics i sensorials. L'estructura i la planificació dels menús tenen l'objectiu principal de facilitar una ingestió saludable mitjançant una oferta suficient, equilibrada, variada i, alhora, agradable, adaptada a les característiques i necessitats del comensal sobretot si aquest presenta algun tipus d'al·lèrgia o intolerància alimentària (12).



Aquest fet ha desencadenat que les empreses alimentàries , sobretot les de restauració col·lectiva, hagin d'utilitzar certes normatives aplicables a totes les fases de la cadena alimentària per garantir un alt nivell de protecció als consumidors dels diferents menjadors escolars en quan a la informació alimentària de cada un dels seus plats (6).

La informació alimentàries és la informació relativa a un aliment i posada a disposició del consumidor final mitjançant una etiqueta. Aquesta informació ha de ser obligatòria, precisa, clara i fàcil d'entendre, sense induir a error, ni ser ambigua o confusa.

En el Reglament Nº 1169/2011 apareixen en l'article 9 i 10 una llista de mensions alimentàries obligatòries aportades per les empreses alimentàries. Aquestes són:

- a) La denominació de l'aliment
- b) La llista d'ingredients

Segons l'article 18 aquesta llista estarà encapçalada o precedida per un títol adequat que consta o inclou la paraula <>ingredients<>. En ella s'inclourà tots els ingredients de l'aliment, en ordre decreixent de pes, segons s'incorporin en el moment del seu ús per a la fabricació de l'aliment.

- c) Tot ingredient o coadjuvant tecnològic que derivi d'una substància o producte que causi al·lèrgies o intoleràncies i s'utilitzi en la fabricació o en la elaboració d'un aliment i segueixi estan present en el producte acabat, encara que sigui en una forma modificada;

Segons l'article 21, s'indicarà aquella substàncies o productes que causi al·lèrgia o intolerància alimentària. La seva denominació es destacarà mitjançant una composició tipogràfica que la diferencii clarament de la resta d'ingredients, per exemple mitjançant el tipus de lletra, l'estil o el color de fons. Si no hi ha llista d'ingredients, inclourà la paraula <>conté<> seguida de la substància o producte mencionat. (figura 2)

**SUSTANCIAS O PRODUCTOS QUE CAUSAN ALERGIAS O INTOLERANCIAS**

1. Cereales que contengan gluten, a saber: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados, salvo:
  - a) jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa (¹);
  - b) maltodextrinas a base de trigo (¹);
  - c) jarabes de glucosa a base de cebada;
  - d) cereales utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.
2. Crustáceos y productos a base de crustáceos.
3. Huevos y productos a base de huevo.
4. Pescado y productos a base de pescado, salvo:
  - a) gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides;
  - b) gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.
5. Cacahuetes y productos a base de cacahuetes.
6. Soja y productos a base de soja, salvo:
  - a) aceite y grasa de semilla de soja totalmente refinados (¹);
  - b) tocoferoles naturales mezclados (E306), d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja;
  - c) fitosteroles y ésteres de fitosterol derivados de aceites vegetales de soja;
  - d) ésteres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.
7. Leche y sus derivados (incluida la lactosa), salvo:
  - a) lactosuero utilizado para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola;
  - b) lactitol.
8. Frutos de cáscara, es decir: almendras (*Amygdalus communis L.*), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], nueces de Brasil (*Bertholletia excelsa*), alfónigos (*Pistacia vera*), nueces macadamia o nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados, salvo los frutos de cáscara utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.
9. Apio y productos derivados.
10. Mostaza y productos derivados.
11. Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.
12. Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro en términos de SO<sub>2</sub> total, para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
13. Altramuces y productos a base de altramuces.
14. Moluscos y productos a base de moluscos.

**Figura 2- Substàncies o productes causants d'al·lèrgies o intoleràncies alimentàries**

- d) La quantitat de determinats ingredients o de determinades categories d'ingredients utilitzats en la fabricació o la preparació d'un aliment.
- e) La quantitat neta de l'aliment expressada en litres, centilitres, mil·litres en cas de productes líquids, i en kilograms o grams en la resta de productes.
- f) La data de duració mínima o la data de caducitat.
- g) Les condicions especials de conservació i/o les condicions d'utilització;
- h) El nom o la raó social i la direcció del operador de l'empresa alimentaria.
- i) El país d'origen o lloc de procedència.
- j) La manera d'utilitzar en cas que, en absència d'aquesta informació, fos difícil fer un ús adequat de l'aliment.
- k) Respecte a les begudes que tinguin més d'un 1.2% en volum d'alcohol, s'especificarà el grau alcohòlic volumètric adquirit.
- l) La informació nutricional.

Segons l'article 30 apartat 1 i 2, la informació nutricional obligatòria inclourà el següent: Valor energètic, greixos (àcids grassos saturats, àcids grassos monoinsaturats i àcids grassos poliinsaturats), hidrats de carboni (sucres, polialcohols i midó), proteïnes, sal, fibra alimentària i vitamines o minerals que es trobin en quantitats significatives en l'aliment

Per tant, aquest Reglament requereix que les empreses alimentàries han de revelar la presència, en els seus productes, de qualsevol dels 14 al·lèrgens identificats com a ingredients ja siguin pre-envasats o no pre-envasats (5).

Però, s'hi ha la possibilitat d'una exposició no intencionada als al·lèrgens o algun tipus de contaminació creuada amb altres aliments que pugui crear una considerable incertesa entre els individus s'aplicarà el terme "traça" en l'etiquetatge. Aquest terme es refereix a la presència d'al·lèrgens que han estat involuntàriament inclosos en el menjar durant la fabricació, transport o emmagatzematge i que no es consideren ingredients. En l'etiquetatge apareixerà com a "pot contenir traces de ..." (4).

En les últimes tres dècades s'ha facilitat la identificació dels al·lèrgens als aliments, això ha proporcionat una millor comprensió dels mecanismes de l'al·lèrgia alimentària. No obstant això, encara hi ha nombrosos problemes que s'han d'investigar i molts al·lèrgens segueixen sense ser identificats a causa de la gran diversitat biològica. És necessari investigar més sobre aquest tema per millorar el diagnòstic, la teràpia i la prevenció de l'al·lèrgia als aliments (3).

L'educació nutricional dels dietistes-nutricionistes és extremadament útil tant per als consumidors que tenen aquest problema, com per als que l'envolten ja siguin amics o familiars (1).

El professionals han de prendre consciència del consumidor, proporcionant-li informació completa sobre les matèries primes utilitzades, assegurant plantes de producció adequades, un alt desenvolupament del procés de producció i proporcionant informació precisa i fiable sobre el producte (4).



### 3.JUSTIFICACIÓ

Al segle XXI, cada vegada hi ha més prevalença de patir una al·lèrgia alimentària en la nostra societat. Aquesta problemàtica que va en augment, cada cop apareix amb més freqüència en la infància, tot i que hi ha una bona part de la població adulta que la pateix.

En l'actualitat, és troben diverses investigacions sobre aquest àmbit però encara es necessari investigar més sobre el tema dels al·lèrgens per millorar el diagnòstic, la teràpia i la prevenció de l'al·lèrgia als aliments.

Aquest creixement en el nombre casos ha comportat que els pares tinguin una major preocupació sobre el que mengen els seus fills, sobretot si aquest no ho fan a casa i es queden a dinar als menjadors escolars.

En la elaboració d'aquest treball, el meu propòsit és la confecció d'un dossier informatiu aportat als pares per a què aquest pugui consultar en tot moment els plats que mengen els seus fills, amb els respectius ingredients i al·lèrgens que aquests contenen.

Penso que com a futura dietista-nutricionista és un aspecte important a tenir en compte, ja que el fet de que els nens segueixin una bona alimentació de forma sana i segura farà que aquests tinguin un major creixement i desenvolupament per a obtenir una màxima qualitat de vida.

#### **4.OBJECTIUS DEL TREBALL**

Objectiu principal:

Elaborar un dossier informatiu per a proporcionar informació als pares sobre la quantitat d'ingredients i al·lèrgens que conté cada un dels plats que elabora l'empresa Alessa i que subministra als menjadors escolars.

Objectius específics:

- a) Identificar, en el Nº de plats totals elaborats, aquells que contenen al·lèrgens dels que no en contenen.
- b) Identificar la procedència dels diferents al·lèrgens en els plats que s'elaboren.
- c) Aportar suggerències i alternatives per a poder substituir un plat que conté al·lèrgens per un que no en conté.

## 5. MATERIAL I MÈTODES

Per a la realització del treball he utilitzat els documents següents:

- El Reglament Europeu Nº 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor.
- Els menús de 6 setmanes que fa l'empresa. (Figura 3)
- El llistat de tots els plats elaborats. (Figura 5)
- Les fitxes tècniques de producció de cada un dels plats. (Figura 4)

Primer de tot, vaig llegir el Reglament per adquirir nocions teòriques del què aquest comunicava. Posteriorment, dins de la elaboració del dossier, anotava el nom del plat que sortia al menú. Aquest, el buscava a un llistat de plats per a saber el número de fitxa tècnica que tenia. Un cop localitzat, el buscava en unes carpetes on hi havien totes les fitxes de producció de l'empresa. Una vegada trobat el número de fitxa tècnica i el nom del plat, anotava tots els ingredients que aquest contenia amb el seu respectiu % i tots els al·lèrgens que aquest podia contenir

1.- Denominació de venda: CREMA DE CARBASSO ( Basal)

2.- Ingredients :

QUANTITAT (racció)

Patata	0.150 Kg
Carbassó	0.100 Kg 31,7 %
Ceba	0.040 Kg
Llet	0.010 Kg
Margarina	0.010 Kg
Oli d'oliva	0.002 Kg
Sal	0.002 Kg
Brou de pollastre	0.001 Kg

Conté: soja, llet i derivats (inclosa la lactosa) i sulfits

Figura 4- Exemple fitxa tècnica

Crema de carabassó	Crema de carbas
Crema de porros	crema de porros
Crema de patata	Crema de parme
Sopa de verdures amb arros	
Sopa de verdures	
Escudella	sopa de pages
Sopa de pagès	Escudella
Sopa de peix amb arròs	
Sopa de peix	
Sopa de peix a / meravella	sopa de peix
Sopa d' au amb pistons	Sopa d' au // So
Sopa de fideus	Sopa de pistons
Sopa de pistons	
Sopa maravella	Sopa d' au // So
Bledes amb patata	
Verdura tres colors ( patata, mongetes, pastanaga )	
Alberginia farcida amb enciam i grills de tomàquet	
Arròs amb salsa de tomàquet	Arròs amb tomà
Canelons de l' avia	
Canelons rossini	canelons de l'av
Macarrons a la napolitana ( amb salsa )	macarrons amb t
Tirabuixons a la italiana ( amb salsa )	macarrons amb t

ZALUNIS	CINAR	10	Crema de carbassa amb ristes de pa (carbassa, patata i ceba)
		2F	Ullonguissa fresca
		G	Salsa de tomàquet
	SCPAR	P	Fruits
		10	Saltejat de menestra de verdures
		2F	Croquetes
	P	0	Carbassó al forn
		F	Fruits

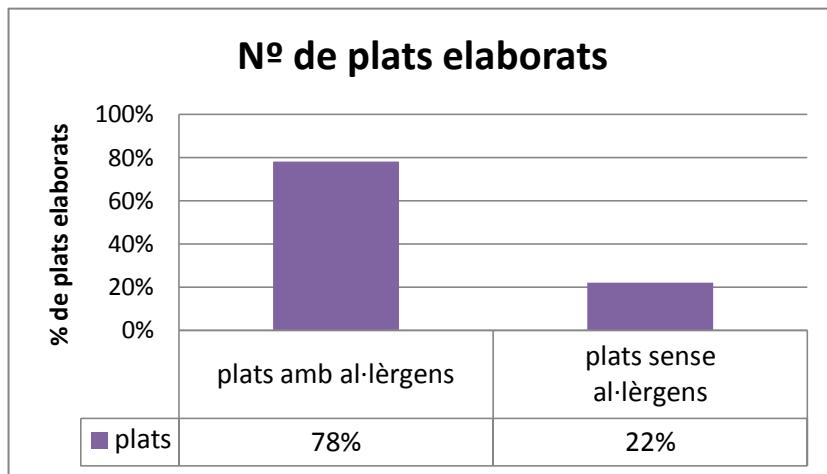
Figura 3- Exemple menú



Figura 5- Llistat plats

## 6.RESULTATS I DISCUSSIÓ

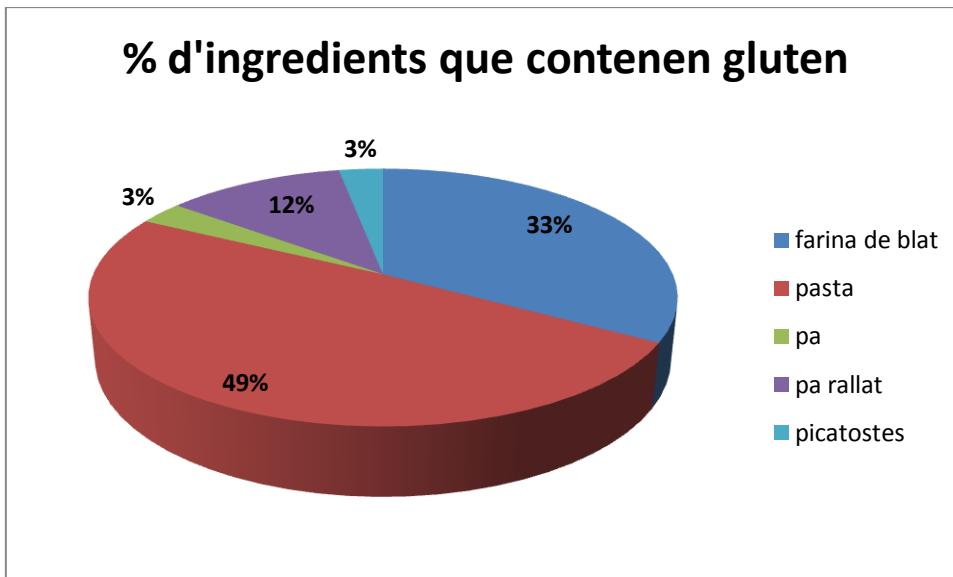
a)



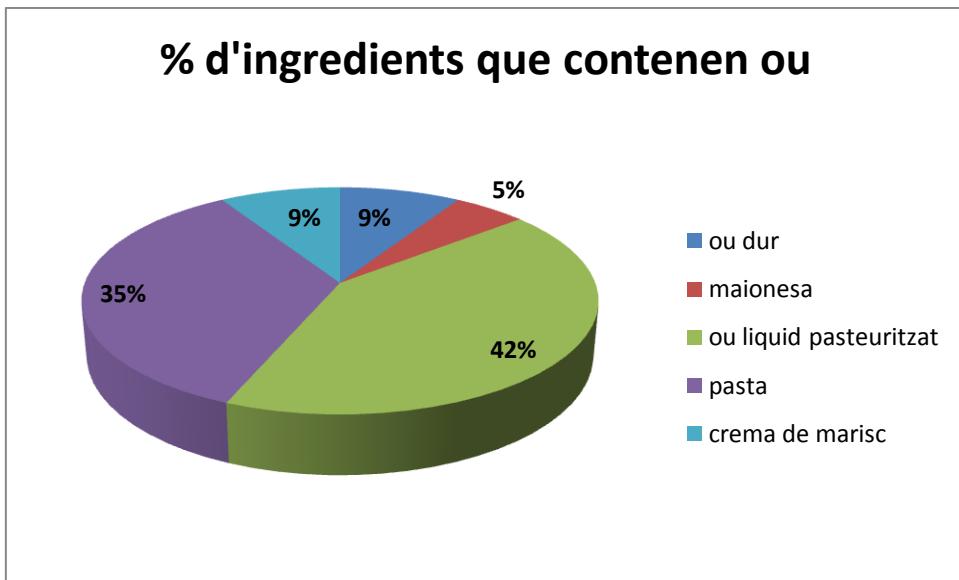
L'empresa Alessa elabora un total de 427 plats que es distribueixen posteriorment als menjadors escolars. Del total, 333 plats tenen algun tipus d'al·lergen alimentari representant així un 78%. Per altra banda, s'elaboren 94 plats que no contenen cap al·lergen, donant un resultat d'un 22%.

Això implica que la majoria de plats contenen al·lèrgens alimentaris i per tant, l'empresa ha de tenir un excel·lent control en tota la cadena alimentària en la elaboració dels menús per evitar contaminacions creuades i comprometre la salut dels escolars que es queden a dinar al menjador.

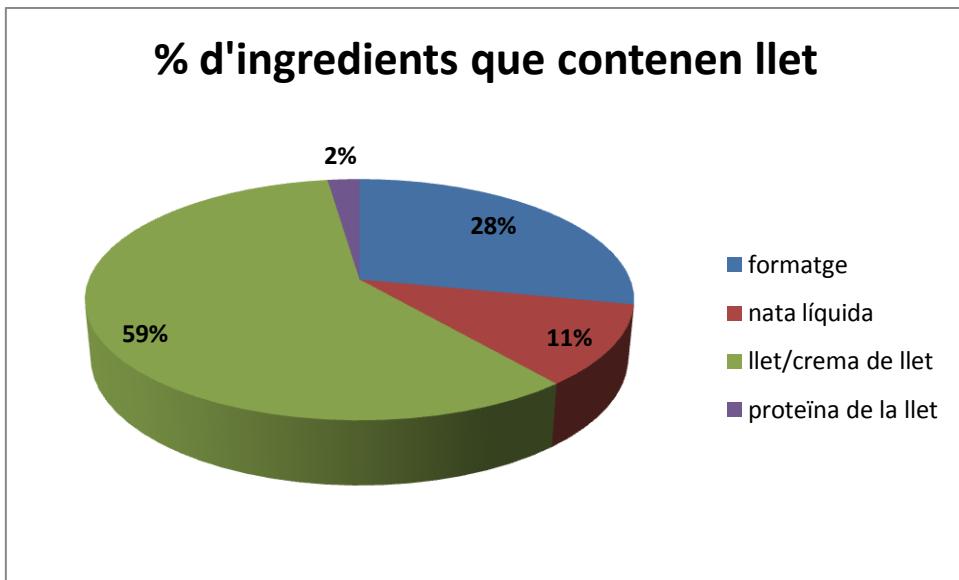
b)



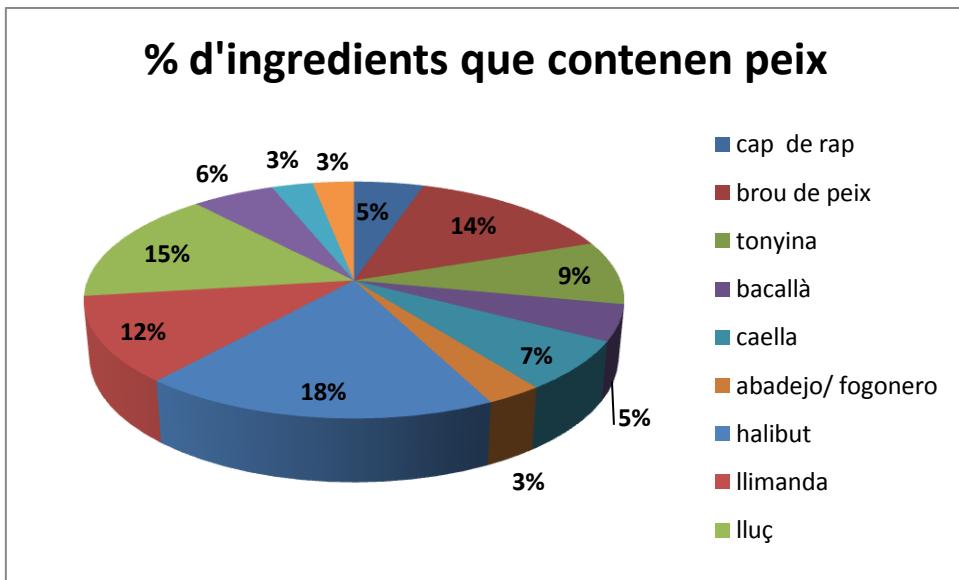
Del total del número de plats elaborats que contenen gluten, l' ingredient majoritari és la pasta (espaguetis, macarrons,...) amb un 49%, ja que s'elaboren 18 plats que contenen pasta amb gluten i només es troben 3 plats sense gluten. En segon lloc, trobem la farina de blat amb un valor d'un 33%. Aquesta està present en plats com escalopa i estofat de porc, redó de vedella, peix arrebossat, salses d'alguns plats de peix i plats precuinats. Seguidament, el pa ratllat on el podem trobar en carns i peixos arrebossats. Per últim, es situa el pa i els “picatostes” que es localitzen en sopes i cremes.



L' ingredient majoritari en aquest grup és l'ou líquid pasteuritzat amb un 42% ja que el contenen plats com salses de certes pastes, carn i peix arrebossat, carns picades, plats precuinats i hamburgueses i mandonguilles vegetals. En segon lloc, es troba la pasta i la sopa amb un 35% donat que la majoria de pastes que contenen gluten també porten ou. En tercer lloc, trobem la crema de marisc i l'ou dur. Aquest últim es troba en plats com amanides fredes i entremès. Finalment trobem plats que contenen maionesa com amanides de pasta i "ensaladilla russa".

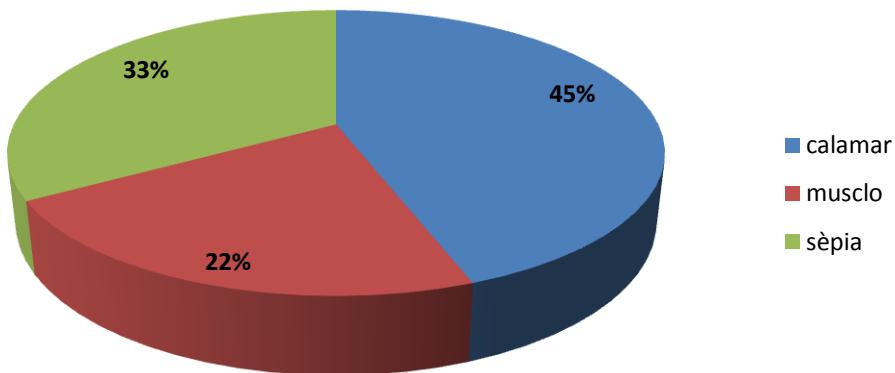


En la majoria de plats elaborats l' ingredient que més destaca amb un 59% és la llet i la crema de llet, ja que trobem una gran varietat de plats com pastes i arrossos, i diverses salses com per exemple la beixamel. La llet també s'utilitza per la confecció de carns picades, plats precuinats, pernil dolç, gall d'indi, salsitxes de porc, truites i cremes. Seguidament, està situat el formatge localitzat en plats com embotits, amanides i "cordon bleu". Per últim, trobem la nata líquida i la proteïna de la llet.



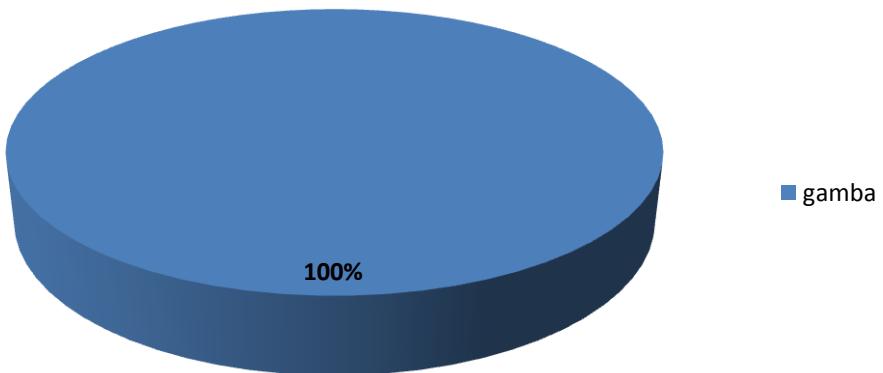
La majoria de peix emprat en la confecció d'aquests plats són l'halibut, el Illuç i la Llimanda amb un percentatge d'un 18%, 15% i 12%, respectivament. El total de plats del menú amb peix és de 96. També, amb molta freqüència s'utilitza el brou de peix en plats com sopes, arrossos, fideuà, paelles, salses que acompanyen els plats de peix, crema de marisc i en plats que contenen patata i mongeta blanca. Per últim, el cap de rap s'usa a les paelles, sopes de peix i fideuà per a donar més sabor al plat.

### % d'ingredients que contenen mol·luscs

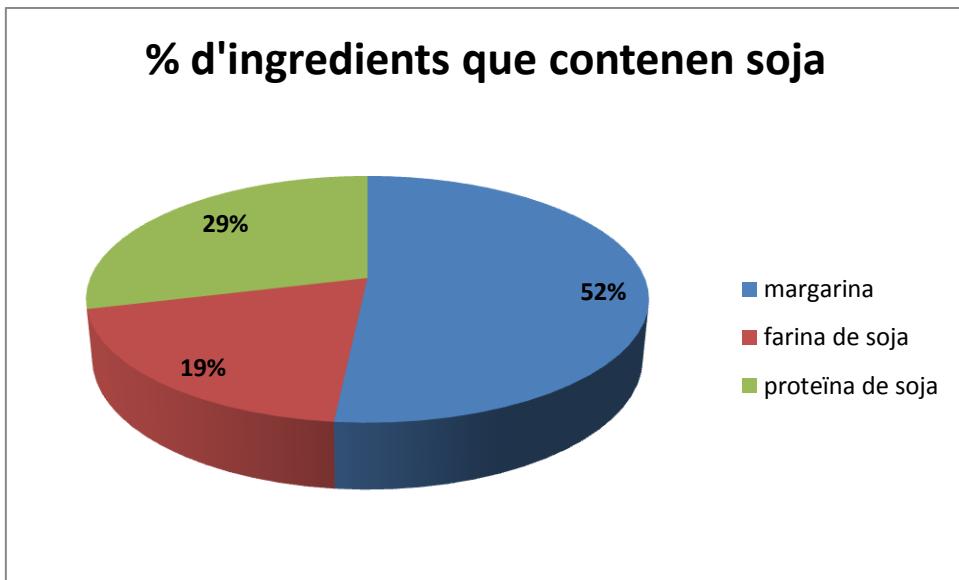


El calamar, la sèpia i el musclo són els mol·luscs utilitzats en els plats que s'elaboren en l'empresa Alessa, ordenats respectivament per ordre de freqüència. Aquests s'usen en l'elaboració d'arrossos, paelles i fideuà; encara que hi ha algun plat confeccionat amb calamar arrebossat i sèpia a la planxa.

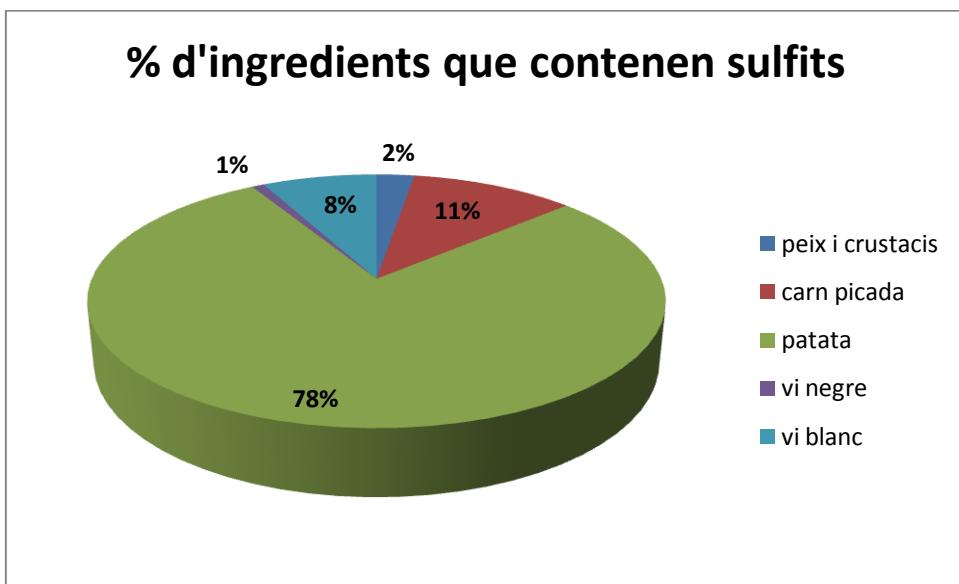
### % d'ingredients que contenen crustacis



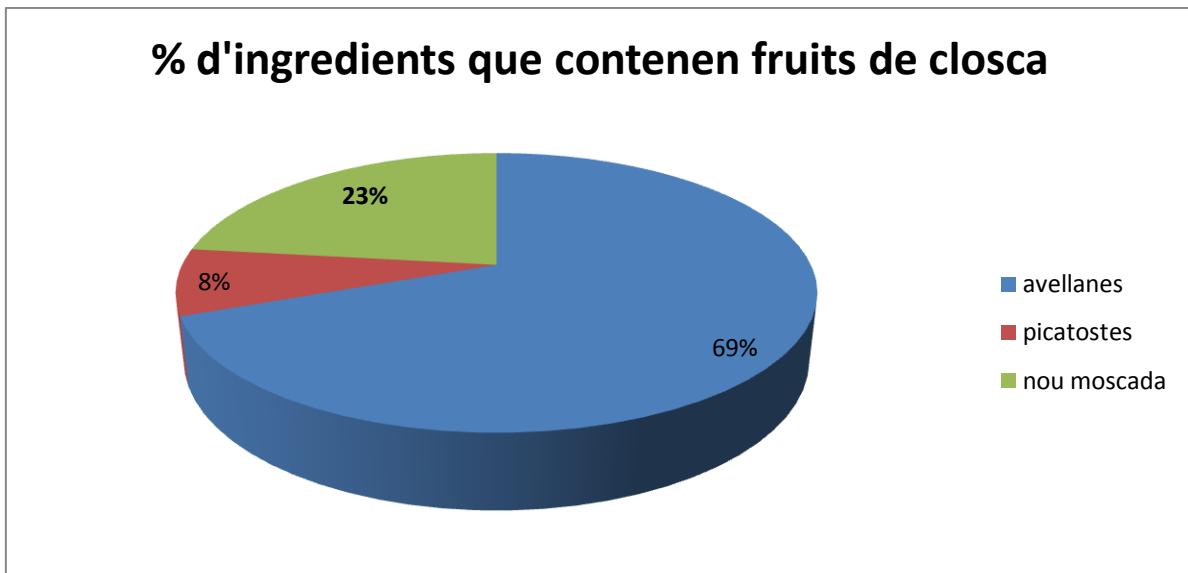
Les gambes són l'únic crustaci utilitzat en la confecció dels plats. S'introduceix en plats com patates estofades, mongeta blanca, paella mediterrània i rissoto.



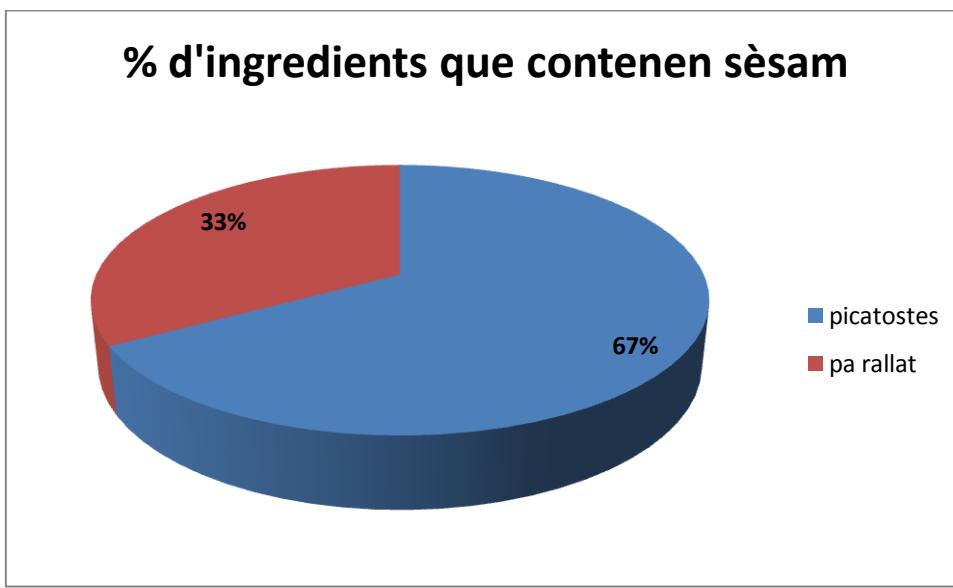
L' ingredient principal que conté soja és la margarina amb un 52% ja que apareix en plats com arrossos, cremes i verdures farcides i gratinades. En segon i tercer lloc, es troben la proteïna i la farina de soja en carn picades (hamburgueses i mandonguilles).



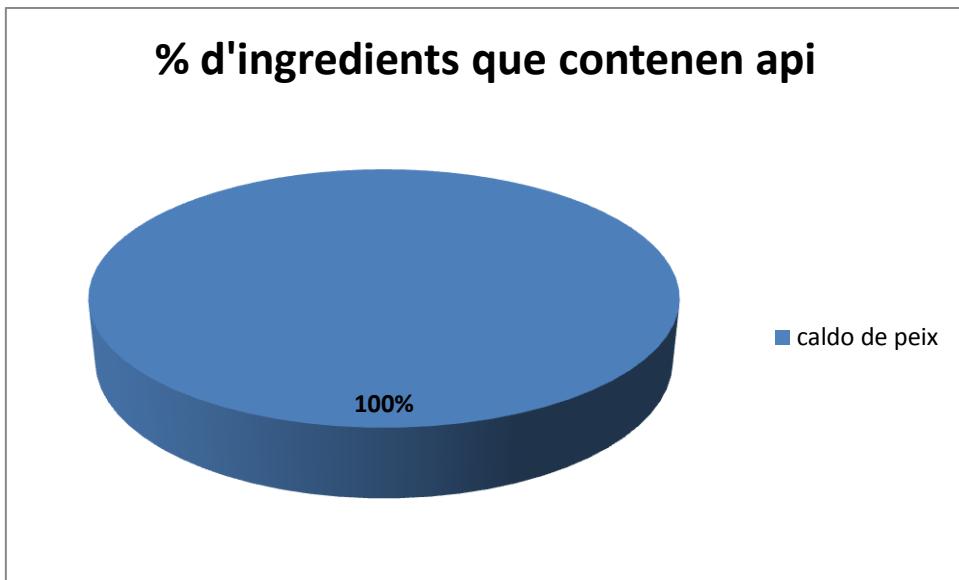
La patata és l' ingredient que conté més sulfits, donat que es troba en bosses de 4a gamma tallades i pelades per obtenir una major conservació i estalvi de temps en l'elaboració dels menús. En segon lloc, la carn picada perquè conté per a la seva conservació metasulfit potàssic. I en menys proporció s'usa en vi blanc, peix i crustacis i vi negre.



L' ingredient més utilitzat amb un 69% són les avellanes perquè les trobem en plats com estofats i fricandó de carn, patates estofades amb peix, arròs negre i salses en plats de peix com per exemple la salsa marinera. Seguidament, trobem la nou moscada utilitzada a tots els plats que contenen beixamel com serien la coliflor, els canelons i el púding de xampinyons. En menys proporció els “picatostes” estan inclosos en les cremes de verdures.



La llavor de sèsam es troba majoritàriament en totes les cremes de verdures que duen d'acompanyament “picatostes”. En menys proporció en el pa ratllat utilitzat en certs plats arrebossats.



L'api és un condiment molt utilitzat en els brous de peix i en certes espècies i aromes afegides en els plats que es preparen. Alguns exemples de plats serien: croquetes de bacallà i crestes de tonyina, sopa i salses de peix, paëllas, arrossos i fideuà, crema de marisc i patata estofada.

c)

Els ingredients més freqüents que poden causar algun tipus d'al·lèrgia o intolerància alimentària són: els cereals, la llet, l'ou, la fruita, els fruits secs, el peix, el marisc, la soja i els cacauets (10).

D'aquests ingredients, els cereals, la llet i l'ou es poden substituir per altres ingredients per elaborar plats que no continguin al·lèrgens o que en tinguin menys.

Un exemple de menú estàndard amb aquests al·lèrgens seria:

## Croquetes de pollastre

CROQUETES DE POLLASTRE	
INGREDIENTS:	Nou moscada
150 g de pit de pollastre	Sal
100 g de ceba	Ou
60 g de mantega	Pa ratllat
60 g de farina	Farina
0,5 l de llet	
AL·LÈRGENS:	
Cereals amb gluten	
Llet	
Ou	

Les diferents substitucions que s'utilitzen són les següents:

- Els cereals

Molts dels plats que s'elaboren contenen pa, farina o pasta feta de blat. D'aquesta manera, s'ha de substituir tots aquests aliments que en contenen per altres cereals com l'arròs, el blat de moro, la quinoa... També hi ha la opció de substituir els cereals que contenen gluten per tubercles, llegums i maïzena, que és la farina de la fècula del blat.

Exemple d'un plat sense gluten:

## Sense gluten

CROQUETES DE POLLASTRE SENSE GLUTEN	
INGREDIENTS:	Nou moscada
150 g de pit de pollastre	Sal
100 g de ceba	Ou
60 g de mantega	Pa ratllat sense gluten
60 g de maicena	Maicena
0,5 l de llet	
AL·LÈRGENS:	
Llet	
Ou	



- La llet

Aquesta majoritàriament es substitueix per begudes vegetals ja siguin de cereals (civada, arròs...), de fruits secs (avellana, ametlla...) o altres com la soja, la xufla o la quinoa.

Exemple d'un plat sense llet:

## Sense llet

CROQUETES DE POLLASTRE SENSE LLET	
INGREDIENTS:	
150 g de pit de pollastre	Nou moscada
100 g de ceba	Sal
60 g de oli	Ou
60 g de farina	Pa ratllat
250 g de beguda de civada	Farina
250 g de brou de pollastre	
AL·LÈRGENS:	
Cereals amb gluten	
Ou	

Els altres productes làctics també tenen els seus substituts:

- La nata: nates vegetals (soja, civada).
- El formatge: formatges vegetals, tofu.
- La mantega: oli, margarina 100% vegetal.
- El iogurt: iogurt 100% vegetal

- Els ous

La majoria dels plats elaborats amb ou es substitueixen per la llet o un dels seus derivats (nata, crema de llet...).

Exemple d'un plat sense ou:

## Sense ou

CROQUETES DE POLLASTRE SENSE OU	
INGREDIENTS:	
150 g de pit de pollastre	Nou moscada
100 g de ceba	Sal
60 g de mantega	Llet
60 g de farina	Pa ratllat
0,5 l de llet	Farina
AL·LÈRGENS:	
Cereals amb gluten	
Llet	

Per a l'elaboració de plats sense gluten, sense llet i sense ou, s'han d'emprar tots els ingredients substitutius mencionats anteriorment. Per exemple, utilitzar pa, farina o pasta de blat de moro o patata, begudes vegetals d'arròs, nata i formatge vegetal i oli.

## Sense llet, sense ou, sense gluten

CROQUETES DE POLLASTRE SENSE LLET, SENSE OU, SENSE GLUTEN	
INGREDIENTS:	Nou moscada Sal Beguda d'arròs Pa ratllat sense gluten Maicena
150 g de pit de pollastre 100 g de ceba 60 g de oli 60 g de maicena 250 g de beguda d'arròs 250 g de brou de pollastre	  
AL·LÈRGENS:	---

Altres al·lèrgens com la fruita, els fruits secs, el peix i marisc, la soja i els cacauets s'han d'eliminar de la dieta si causen al·lèrgies o intoleràncies alimentàries però tot i així, es poden donar certes alternatives al seu consum. En el cas de la fruita, s'han d'eliminar aquelles que produeixen a la persona aquesta problemàtica i augmentar el consum d'aquelles que tolera bé. Cal dir que les fruites són font de vitamines i minerals i que per tant, s'hauria de compensar aquest déficit consumint productes vegetals. Els fruits secs són risc en àcids grassos insaturats, per tant aquests s'haurien d'aportar a través d'una altra font que seria per exemple, oli d'oliva i peix blau. Si parlem del peix, aquest aporta proteïnes d'alt valor biològic, d'aquesta manera s'ha de compensar aquest déficit incloent a la dieta carn, ous i llet amb moderació. Cal dir que, les persones al·lèrgiques al peix no tenen perquè ser-ho al marisc i per tant, en poden consumir sense cap tipus de problema. El mateix passa a l'inrevés, les persones que no poden prendre marisc, no vol dir que no puguin menjar peix blanc i blau. En el cas de la soja i el cacauet com provenen de la família de les lleguminoses, es substitueixen pel consum d'altres llegums com les llenties, els cigrons i les mongetes blanques.

## 7.CONCLUSIÓ

La implementació del Reglament (UE) Nº 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada als consumidors, ha obligat a les empreses del sector alimentari ha aportar informació més clara i ordenada sobre els ingredients i al·lèrgens que contenen els plats que s'elaboren.

En concret l'empresa de restauració col·lectiva Alessa, elabora un total de 427 plats destinats als menjadors escolars, dels quals 333 tenen algun tipus d'al·lèrgen alimentari (un 78%) i només 94 ( un 22%) no en contenen cap. Això implica que ha d'haver un excel·lent control a tota la cadena alimentària per evitar contaminacions creuades i comprometre la vida dels nens i nenes que es queden al menjador a dinar.

En quan a la identificació de la procedència dels diferents al·lèrgens en els plats que es confeccionen trobem molta variabilitat. En el cas del gluten, la majoria de menús que hi ha són a base de pasta i també s'utilitza en una bona part la farina de blat per elaborar plats amb salses i arrebossats. Quan parlem de l'ou com al·lèrgen, l'ingredient majoritari és l'ou líquid pasteuritzat ja que és utilitzat en diferents elaboracions de carns i peixos arrebossats, verdures i salses. Aquest al·lèrgen també es troba en la pasta i en la maionesa. La llet i la crema de llet, destaca en molts plats ja que es troba des de l'elaboració de pastes i arrossos fins a la confecció de carns picades, pernil dolç i truites. Amb menor proporció s'utilitza la nata i el formatge. En el cas del peix, destaquen l'halibut i la llimanda pel baix contingut en espines i el lluç donat que és molt tradicional. Amb molta freqüència també s'utilitza el brou de peix en plats com: sopes, arrossos i fideuà. Aquests també, els trobem als menús juntament amb el calamar, la sèpia, el musclo i la gamba , pertanyents a la família dels mol·luscs i els crustacis respectivament. La soja la trobem majoritàriament en ingredients com la margarina i la farina de soja. En el cas dels sulfits, la patata és l'aliment que destaca perquè aquesta es troba en bosses de 4a gamma per estalviar temps en l'elaboració dels plats i per obtenir una major conservació. En segon lloc, es troba el vi negre i el vi blanc.

Si parlem dels fruits de closca, l'avellana i la nou moscada són els que destaquen en la confecció de salses. Per últim, la llavor de sèsam destaca en els “picatostes” i el pa ratllat, i l'api el trobem en una gran variabilitat de plats elaborats amb caldo de peix.

Actualment, es trobem suggerències per substituir un plat que conté al·lèrgens per un que no en conté. Molts dels plats que s'elaboren contenen pa, farina o pasta de blat. Aquest, s'ha de substituir per altres cereals com l'arròs, el blat de moro i també per tubercles o llegums. La llet en canvi, es substitueix per begudes vegetals de cereals, de fruits secs o altres com la soja igual que per els seus derivats. La majoria de plats elaborats amb ou es poden reemplaçar per la llet, la crema de llet, la nata,... Per altra banda, la fruita, els fruits secs, el peix i marisc, la soja i els cacauets, són al·lèrgens que s'han d'eliminar de la dieta i aportar altres alternatives.

El resultat final d'aquest treball ha estat elaborar un dossier amb tots els plats dels menús de l'empresa Alessa. Donant informació d'un major nombre de plats tant d'hivern com d'estiu, ordenats alfabèticament per grups d'aliments, per aconseguir una major diversitat de menús i facilitar la seva cerca. Amb l'objectiu d'aportar, de forma més clara, tots els ingredients de cada un dels plats destacant els que són principals i els que poden causar algun tipus d'al·lèrgia o intolerància alimentària. I per tant, la meva intenció és que aquest s'utilitzi , en un futur no molt llunyà, com a document informatiu als pares per a què aquests consultin el que mengen els seus fills en el menjador escolar. Amb el propòsit de què aquests segueixin una alimentació sana i segura aportant-los-hi la màxima qualitat de vida.

## 8.BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

1. Beyer, K., & Niggemann, B. (2016). [Food allergy in childhood]. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 59(6), 732–6. <http://doi.org/10.1007/s00103-016-2353-4>
2. Martínez Faedo, C., González-Posada Gómez, I., & Laborda González, L. (2012). *Alergias alimentarias diagnóstico y tratamiento*. Ediciones Díaz de Santos.
3. Matsuo, H., Yokooji, T., & Taogoshi, T. (2015). Common food allergens and their IgE-binding epitopes. *Allergology International : Official Journal of the Japanese Society of Allergology*, 64(4), 332–43. <http://doi.org/10.1016/j.alit.2015.06.009>
4. Reese, I., Holzhauser, T., Schnadt, S., Dölle, S., Kleine-Tebbe, J., Raithel, M., ... Vieths, S. (2015). Allergen and allergy risk assessment, allergen management, and gaps in the European Food Information Regulation (FIR): Are allergic consumers adequately protected by current statutory food safety and labelling regulations? *Allergo Journal International*, 24, 180–184. <http://doi.org/10.1007/s40629-015-0066-0>
5. Turner, P. J. F., & Gowland, H. M. (2016). Precautionary Allergy Labelling: NO MORE TRACES! *Allergy*. <http://doi.org/10.1111/all.12961>
6. Reglamento (UE) Nº 1169/2011 del parlamento europeo y del consejo sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, 25 de octubre de 2011.
7. Álvarez Perea, A. & Meijide Calderón, A. (2014). *Sociedad española de alergología e inmunología clínica*. Recuperat de: <http://www.seaic.org/inicio/en-portada/alergia-a-alimentos.html>
8. Fernández, L. (2016). *European Food Information Council*. Recuperat de: <http://www.eufic.org/article/es/expid/basics-alergias-intolerancias-alimentarias/>

9. Els al·lèrgens alimentaris en la restauració col·lectiva. (2009). 1st ed. [ebook] Barcelona: Agència Catalana de Seguretat Alimentària. Recuperat de: <https://www.gencat.cat/salut/acsa/html/ca/dir2913/allergiescatala.pdf>
10. Ruralcat.net. (2016). *Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en el sector de la restauració.* [online] Recuperat de: [https://www.ruralcat.net/c/document\\_library/get\\_file?uuid=2c002b0b-f051-4c08-b432-f3746ddb1399&groupId=10136](https://www.ruralcat.net/c/document_library/get_file?uuid=2c002b0b-f051-4c08-b432-f3746ddb1399&groupId=10136)
11. Guía informativa: alergia a alimentos y/o al látex en los centros educativos. Escolarización segura. (2013). 1st ed. [ebook] Recuperat de: [http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promoción/saludJovenes/docs/Alergia\\_Alimentos\\_Latex\\_GuiaInformativa\\_CentrosEducativos.pdf](http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promoción/saludJovenes/docs/Alergia_Alimentos_Latex_GuiaInformativa_CentrosEducativos.pdf)
12. L'alimentació saludable en l'etapa escolar. (2012). 1st ed. [ebook] Barcelona: Romero Cabestany, M. Auxiliadora. Recuperat de: [http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home\\_canal\\_salut/professionals/temes\\_de\\_salut/salut\\_alimentaria/documents/arxius/guialimentacio.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documents/arxius/guialimentacio.pdf)

**9.ANNEX**

Dossier de consulta dels plats dels menús per a col·lectius

# DOSIER DE CONSULTA DE LOS PLATOS DE MENÚS PARA COLECTIVIDADES

En relación al Reglamento 1169/2011 que establece la comunicación de la información relativa a los alimentos no envasados destinados a colectividades, entregamos el siguiente dossier para su consulta.

**ALESSA**  
Catering Services  
**serunion**

ES  
26-00246/L  
CE

**NOMBRE DEL PLATO**  
(Consultar lista)

<b>INGREDIENTES:</b>	Consultar lista
<b>CONTIENE:</b>	

Fecha de elaboración: Día de servicio  
Fecha de Caducidad: Día de servicio

Preparación: Consumir durante el servicio. Una vez abierto se tiene que consumir, no se puede refrigerar ni congelar.

Conservación: En contenedor caliente/mesa caliente (Temperatura > 65°C).

Cantidad Neta: Consultar número de raciones en el abarán de entrega.

## PLATOS INVIERNO

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## ARROZ 1

### ARROZ A LA CUBANA (CON HUEVO DURO)

**INGREDIENTES:** Arroz (32.5%), tomate triturado (40.6%), HUEVO duro (12.1%), cebolla, zanahoria, aceite de oliva, sal, azúcar, caldo de pollo y ajo.

**CONTIENE:** huevo.

### ARROZ CON SALSA DE TOMATE/ ARROZ A LA CUBANA SENSE OU

**INGREDIENTES:** Arroz (34.8%), tomate triturado (43.9%), cebolla, zanahoria, aceite de oliva, sal, azúcar, caldo de pollo y ajo.

**CONTIENE:**

### ARROZ CON SALSA DE TOMATE VEGETAL

**INGREDIENTES:** Arroz (36.9%), tomate triturado (44.3%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, azúcar, ajo y sal.

**CONTIENE:**

### ARROZ CON TOMATE A LA NAPOLITANA

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (31.7%), tomate triturado (31.7%), zanahoria, jamón dulce, cebolla, aceite de oliva, aceite de girasol, azúcar, sal y orégano.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa) y soja.

### PAELLA MEDITERRÁNEA (gamba, calamar, mejillón)

**INGREDIENTES:** Arroz (37.3%), CALAMAR, tomate triturado, cabeza de RAPE, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, guisantes, GAMBA pelada, aceite de girasol, MEJILLÓN, caldo de PESCADO, sal, pimienta dulce y colorante alimentario.

**CONTIENE:** apio, pescado, crustáceos, moluscos y sulfitos.

### ARROZ CON TOMATE Y ACEITE DE OLIVA

**INGREDIENTES:** Arroz (34.8%), tomate triturado (43.9%), cebolla, zanahoria, aceite de oliva, azúcar, caldo de pollo, ajo y sal.

**CONTIENE:**

### ARROZ CON VERDURAS (SIN CHAMPIÑONES)

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (46.1%), zanahoria (11.5%), guisantes (11.5%), judía verde (11.5%), cebolla, tomate triturado, aceite de girasol, caldo vegetal, sal y colorante alimentario.

**CONTIENE:**

### ARROZ BLANCO CON ACEITE DE OLIVA/ HERVIDO

**INGREDIENTES:** Arroz (90.9%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:**

### ARROZ BLANCO SALTEADO CON AJO I PEREJIL

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (84.2%), aceite de oliva, ajo (2.1%), sal (2.1%) y perejil.

**CONTIENE:**

### ARROZ CON TOMATE Y ATÚN

**INGREDIENTES:** Arroz (31.1%), tomate triturado (38.9%), cebolla, zanahoria, ATÚN (7.7%), azúcar, aceite de girasol, caldo de pollo, sal y ajo.

**CONTIENE:** pescado.

### ARROZ CAMPESINA (CON VERDURAS Y SIN CHAMPIÑONES)

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (42.4%), salteado campestre (judía verde y amarilla, zanahoria, berenjena, aceite de girasol y cebolla) (31.8%), tomate triturado, zanahoria, cebolla, aceite de girasol, caldo vegetal, sal, colorante alimentario y pimienta dulce.

**CONTIENE:**

### ARROZ INTEGRAL CAMPESINA (CON VERDURAS)

**INGREDIENTES:** Arroz integral vaporizado (42.4%), salteado campestre (judía verde y amarilla, zanahoria, berenjena, aceite de girasol y cebolla) (31.8%), tomate triturado, zanahoria, cebolla, aceite de girasol, caldo vegetal, sal, colorante alimentario y pimienta dulce.

**CONTIENE:**

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## ARROZ 2

### RISSOTO DE SETAS

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (51.9%), champiñón laminado (12.9%), cebolla, mezcla de setas, aceite de girasol, QUESO rallado, NATA líquida, aceite de oliva, caldo de pollo y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa).

### ARROZ NEGRO

**INGREDIENTES:** Arroz (33.3%), CALAMAR, caldo de PESCADO, aceite de girasol, cebolla, ajo, tinta de CALAMAR (3%), LECHE, AVELLANAS, aceite de oliva, sal, perejil y pimienta negra.

**CONTIENE:** molusco, apio, pescado, leche y derivados (incluida la lactosa), y frutos de cascara.

### ARROZ PILAF

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (43%), margarina, caldo de pollo, cebolla, dados de pavo, laurel, sal y hierbas provenzales.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa) y soja.

### ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (SIN SOFRITO/ SIN CEBOLLA)

**INGREDIENTES:** Arroz (56.3%), champiñón laminado (35.2%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:**

### PAELLA

**INGREDIENTES:** Arroz (37.3%), CALAMAR, tomate triturado, cabeza de RAPE, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, guisantes, GAMBA pelada, aceite de girasol, MEJILLÓN, caldo de PESCADO, sal y pimienta dulce y colorante alimentario.

**CONTIENE:** apio, pescado, crustáceos, moluscos y sulfitos.

### ARROZ A LA CAZUELA

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (41.7%), carne de cerdo, salchicha de cerdo, tomate triturado, aceite de oliva, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, aceite de girasol, ajo, caldo de pollo, sal, laurel, pimienta dulce y colorante alimentario.

**CONTIENE:** sulfitos, leche y derivados (incluida la lactosa), soja y huevo.

### ARROZ BLANCO SALTEADO CON ATÚN

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (72%), ATÚN (18%), aceite de girasol, perejil, ajo y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### ARROZ CON VERDURAS (SIN GUISENTES)

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (52.2%), zanahoria, judía verde, cebolla. Tomate triturado, aceite de girasol, caldo vegetal, sal y colorante alimentario.

**CONTIENE:**

### PAELLA MEDITERRÁNEA (gamba, calamar, mejillón) SIN GUISENTES

**INGREDIENTES:** Arroz (37.3%), CALAMAR, tomate triturado, cabeza de RAPE, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, GAMBA pelada, aceite de girasol, MEJILLÓN, caldo de PESCADO, sal, pimienta dulce y colorante alimentario.

**CONTIENE:** apio, pescado, crustáceos, moluscos y sulfitos.

### ARROZ INTEGRAL CON TOMATE A LA NAPOLITANA

**INGREDIENTES:** Arroz integral (31.7%), tomate triturado (31.7%), zanahoria, jamón york, cebolla, aceite de oliva, aceite de girasol, azúcar, sal y orégano.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa) y soja.

### ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE

**INGREDIENTES:** Arroz integral (34.8%), tomate triturado (43.9%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, azúcar, caldo de pollo, ajo y sal.

**CONTIENE:**

### PAELLA MEDITERRÁNEA CON ARROZ INTEGRAL

**INGREDIENTES:** Arroz integral (37.3%), CALAMAR, tomate triturado, cabeza de RAPE, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, guisantes, GAMBA pelada, aceite de girasol, MEJILLÓN, caldo de PESCADO, sal, pimienta dulce y colorante alimentario.

**CONTIENE:** apio, pescado, crustáceos, moluscos y sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## ARROZ 3

### RISSOTO INTEGRAL DE SETAS

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado integral (51.9%), champiñón laminado (12.9%), cebolla, mezcla de setas, aceite de girasol, QUESO rallado, NATA líquida, aceite de oliva, caldo de pollo y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa).

### ARROZ INTEGRAL A LA CAZUELA

**INGREDIENTES:** Arroz integral (41.7%), carne de cerdo, salchichas de cerdo, tomate triturado, aceite de oliva, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, aceite de girasol, ajo, caldo de pollo, sal, laurel, pimienta dulce y colorante alimentario.

**CONTIENE:** sulfitos, leche y derivados (incluida la lactosa), soja y huevo.

### SOPA DE VERDURAS CON ARROZ

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (33.7%), col (13.5%), judía verde (13.5%), puerro (13.5%), zanahoria (13.5%), cebolla (13.5%), caldo vegetal y sal.

**CONTIENE:**

### SOPA DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL

**INGREDIENTES:** Arroz integral (20.4%), cebolla, zanahoria, tomate triturado, cabeza de RAPE (11.1%), caldo de PESCADO, harina de maíz, aceite de girasol, sal, pimienta dulce, colorante alimentario y laurel.

**CONTIENE:** Apio y pescado.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## CARNES PICADAS 1

### HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA, MAÍZ Y ACEITUNAS

**INGREDIENTES:** Hamburguesa de ternera (68.9%)( Magro de ternera, agua, proteína colágeno, proteína SOJA, harina de SOJA, sal, almidón de maíz (4%), dextrosa, dextrina, especias naturales, aroma, METASULFITO potásico, E301,E120), lechuga, aceitunas, maíz y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** huevo, leche y derivados (incluyendo la lactosa), sulfitos y soja.

### HAMBURGUESA DE TERNERA CON CALABACÍN

**INGREDIENTES:** Hamburguesa de ternera (49.5%)( Magro de ternera, agua, proteína colágeno, proteína SOJA, harina de SOJA, sal, almidón de maíz (4%), dextrosa, dextrina, especias naturales, aroma, METASULFITO potásico, E301,E120), calabacín (34.6%), cebolla, aceite de girasol, aceite de girasol altooleico y sal.

**CONTIENE:** huevo, leche y derivados (incluyendo la lactosa), sulfitos y soja.

### HAMBURGUESA DE TERNERA CON LECHUGA Y TOMATE

**INGREDIENTES:** Hamburguesa de ternera (48.7%)( Magro de ternera, agua, proteína colágeno, proteína SOJA, harina de SOJA, sal, almidón de maíz (4%), dextrosa, dextrina, especias naturales, aroma, METASULFITO potásico, E301,E120), tomate, lechuga y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** huevo, leche y derivados (incluyendo la lactosa), sulfitos y soja.

### HAMBURGUESA DE TERNERA CON HILOS DE CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Hamburguesa de ternera (58.3%)( Magro de ternera, agua, proteína colágeno, proteína SOJA, harina de SOJA, sal, almidón de maíz (4%), dextrosa, dextrina, especias naturales, aroma, METASULFITO potásico, E301,E120), cebolla (36.4%), aceite de girasol, aceite de girasol altooleico, azúcar y sal.

**CONTIENE:** huevo, leche y derivados (incluyendo la lactosa), sulfitos y soja.

### HAMBURGUESA DE TERNERA DIETA CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** Hamburguesa de ternera (64.5%)( Magro de ternera, agua, proteína colágeno, proteína SOJA, harina de SOJA, sal, almidón de maíz (4%), dextrosa, dextrina, especias naturales, aroma, METASULFITO potásico, E301,E120), lechuga y aceite de girasol.

**CONTIENE:** huevo, leche y derivados (incluyendo la lactosa), sulfitos y soja.

### LONGANIZA CON SALSA DE TOMATE

**INGREDIENTES:** Longaniza (48.7%) (magro y panxeta de cerdo, agua, pimienta, colorante (E120), METASULFITO (E223)), tomate triturado (36.5%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, azúcar, aceite de girasol altooleico, caldo de pollo, fécula de maíz y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), sulfitos, huevo y soja.

### LONGANIZA CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** Longaniza (71.4%) (magro y panxeta de cerdo, agua, pimienta, colorante (E120), METASULFITO (E223)), lechuga y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), sulfitos, huevo y soja.

### LONGANIZA DE AVE CON SALSA DE TOMATE

**INGREDIENTES:** Longaniza de ave (45.2%) (carne de pollo, agua, sal, pimienta, perejil, conservante (E221)), tomate triturado (37%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, aceite de girasol altooleico, azúcar, sal, caldo de pollo y fécula de maíz.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), sulfitos, huevo y soja.

### LONGANIZA CON SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN AL HORNO

**INGREDIENTES:** Longaniza (37.8%) (magro y panceta de cerdo, agua, pimienta, colorante (E120), METASULFITO (E223)), tomate triturado (25.3%), calabacín (18.9%), cebolla, zanahoria, aceite de oliva, azúcar, sal, aceite de girasol altooleico y fécula de maíz.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), sulfitos, huevo y soja.

### LONGANIZA CON SALSA DE CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Longaniza (44.1%) (magro y panceta de cerdo, agua, pimienta, colorante (E120), METASULFITO (E223)), CHAMPIÑONES (24%), tomate triturado (25.3%), cebolla, zanahoria, vino blanco, aceite de girasol altooleico, aceite de girasol, caldo de pollo, sal y fécula de maíz.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), sulfitos, huevo y soja.

### ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE

**INGREDIENTES:** Albóndigas (45.9%) (carne de ternera, agua, proteína de SOJA, sal, almidón, dextrosa, especias naturales, conservante E224, METABISULFITO potásico, antioxidante), tomate triturado (34.4%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, azúcar, sal, caldo de pollo, fécula de maíz y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** soja y sulfitos

### ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE AL HORNO

**INGREDIENTES:** Albóndigas (58.2%) (carne de ternera, agua, proteína de SOJA, sal, almidón, dextrosa, especias naturales, conservante E224, METABISULFITO potásico, antioxidante), tomate (38.8%), aceite de girasol, sal y orégano.

**CONTIENE:** soja y sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## CARNES PICADAS 2

### SALCHICHAS DE AVE CON KETCHUP

**INGREDIENTES:** Salchichas de ave (carne de pollo, agua, sal, pimienta, perejil y METASULFITO E223), aceite de girasol altooleico y un sobre de 15g de ketchup.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), sulfitos, huevo y soja.

### SALCHICHAS CON CEBOLLA ESTOFADA

**INGREDIENTES:** Salchichas de cerdo (48.7%) (magro y panceta de cerdo, agua, sal, pimienta, colorante (E120), METABISULFITO sódico (E223)), cebolla (44.7%), aceite de girasol, aceite de girasol altooleico y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), sulfitos, soja y huevo.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## CERDO 1

### CHULETA DE CERDO CON ALCACHOFAS

**INGREDIENTES:** Chuleta de cerdo (54.6%), alcachofa (23.8%), dados de zanahoria, cebolla, aceite de girasol, perejil seco, ajo y sal.

**CONTIENE:**

### ESCALOPA DE CERDO CON LECHUGA, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Filete de cerdo (cabezada de lomo, fécula de patata, estabilizante, harina y sémola de TRIGO, levadura, pan rallado y sal), lechuga, espárragos, zanahoria y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** gluten.

### LOMO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE

**INGREDIENTES:** Lomo (93%), tomate, lechuga, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:**

### LOMO A LA PLANCHA CON CALABACÍN

**INGREDIENTES:** Lomo, calabacín, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### LOMO A LA PLANCHA CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** Cabezada de lomo (97.4%), lechuga, sal y aceite de girasol

**CONTIENE:**

### LOMO A LA PLANCHA

**INGREDIENTES:** Cabezada de lomo (97.4%), sal y aceite de girasol

**CONTIENE:**

### LOMO A LA PLANCHA CON LECHUGA, ZANAHORIA Y ESPÁRRAGOS

**INGREDIENTES:** Lomo, lechuga, zanahoria, espárrago, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### LOMO A LA PLANCHA CON PATATA

**INGREDIENTES:** Lomo (48.3%), patata (48.3%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** sulfitos.

### LOMO A LA PLANCHA CON TOMATE

**INGREDIENTES:** Lomo (55.5%), tomate triturado (33.3%), zanahoria, cebolla, aceite de girasol, azúcar, sal y fécula de maíz.

**CONTIENE:**

### LOMO A LA PLANCHA CON MANZANA

**INGREDIENTES:** Lomo (63.8%), manzana (31.95%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:**

### LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS/ CON CALABAZÍN, PIMIENTO VERDE Y ROJO/ SIN CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Lomo (55.5%), ensaladilla (40.7%) (judía verde, zanahoria y patata), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:**

### ESTOFADO DE CERDO CON MANZANA

**INGREDIENTES:** Dados de cabezada de lomo (49.2%), manzana (21.1%), tomate triturado, caldo de pollo, aceite de girasol, zanahoria, cebolla, pasas, vino tinto, aceite de girasol altooleico, harina de TRIGO, fécula de maíz y sal.

**CONTIENE:** gluten y sulfitos.

## GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

### CERDO 2

#### REDONDO DE CERDO A LA JARDINERA

**INGREDIENTES:** Cabezada de lomo (58.3%), champiñones, tomate triturado, dados de zanahoria, guisantes, zanahoria, cebolla, harina de TRIGO, aceite de girasol, vino tinto, sal, caldo de pollo, fécula de maíz y azúcar.

**CONTIENE:** gluten y sulfitos.

#### REDONDO DE CERDO CON VERDURAS

**INGREDIENTES:** Cabezada de lomo (62.7%), ensaladilla (31.7%) (Judía verde, zanahoria, patata y guisantes), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## CREMAS 1

### CREMA DE ESPÁRRAGOS

**INGREDIENTES:** Espárrago verde (18%), patata, cebolla, LECHE, margarina, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), sulfitos y soja.

### CREMA DE CALABAZA

**INGREDIENTES:** Dados de calabaza (21.1%), dados de zanahoria (21.1%), patata, LECHE, cebolla, margarina, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), soja y sulfitos.

### CREMA DE CALABACÍN

**CONTIENE:** Calabacín (31.7%), patata, cebolla, LECHE, margarina, aceite de oliva, sal y caldo de pollo.

**CONTIENE:** soja, leche y derivados (incluida la lactosa) y sulfitos.

### CREMA DE CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Cebolla (57.9%), patata, margarina, aceite de girasol, sal, caldo de pollo y LECHE.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), soja y sulfitos.

### CREMA DE MARISCO

**INGREDIENTES:** Crema de MARISCO (13.8%), tomate triturado, zanahoria, cebolla, aceite de girasol, crema de LECHE, fécula de maíz, caldo de PESCADO, sal y pimienta dulce.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), crustáceos, apio, soja, huevo, gluten y sulfitos.

### CREMA DE ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Zanahoria (35.6%), patata, cebolla, crema de LECHE, aceite de oliva, margarina y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), sulfitos y soja.

### CREMA DE GUISANTES

**INGREDIENTES:** Guisantes (33.4%), patata, LECHE, cebolla, aceite de girasol, margarina, caldo de pollo y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), soja y sulfitos.

### CREMA DE PUERROS

**INGREDIENTES:** Puerro (45.8%), patata, cebolla, aceite de oliva, crema de LECHE y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa) y sulfitos.

### CREMA DE VERDURAS

**INGREDIENTES:** Patata (45%), calabacín (24.5%), zanahoria (16.9%), LECHE, cebolla, margarina, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), soja y sulfitos.

### CREMA DE CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Champiñones (34.9%), patata, cebolla, margarina, aceite de girasol, sal, caldo de pollo y LECHE.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), soja y sulfitos.

### VELOUTÉ DE PESCADO

**INGREDIENTES:** Cebolla, caldo de PESCADO (8.4%), fécula de maíz, aceite de girasol, perejil seco y sal.

**CONTIENE:** pescado y apio.

### CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES

**INGREDIENTES:** Calabaza (36.1%), zanahoria, patata, cebolla, picatostes, aceite de oliva, NATA líquida y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), soja, sulfitos, gluten, frutos de cáscara y sésamo.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## EMBUTIDOS

### ENTREMÉS

**INGREDIENTES:** Ensaladilla (44.5%) (patata, zanahoria, guisantes y judía verde), jamón dulce (12.7%), QUESO (12.7%), jamón serrano (9.5%), chorizo (6.3%), salchichón (6.3%), ATÚN, mayonesa y sal.

**CONTIENE:** pescado, huevo, leche y derivados (incluida la lactosa), gluten, soja y sulfitos.

### PAN CON TOMATE Y EMBUTIDOS

**INGREDIENTES:** Pan, tomate, QUESO, jamón dulce, jamón serrano, chorizo, salchichón, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** gluten, leche y derivados (incluida la lactosa) y soja.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## ENSALADAS FRIAS

### ENSALADA VARIADA (LECHUGA, MAÍZ, ZANAHORIA, HUEVO DURO Y ACEITUNAS NEGRAS)

**INGREDIENTES:** Lechuga iceberg, lechuga radicchio, lechuga lollo rosso, HUEVO duro, aceitunas negras, maíz y zanahoria.

**CONTIENE:** huevo.

### ENSALADA VARIADA (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ESPÁRRAGOS ATÚN Y ACEITUNAS VERDES)

**INGREDIENTES:** Tomate, lechuga iceberg, lechuga radicchio, lechuga lollo rosso, ATÚN, espárragos, aceitunas verdes y maíz.

**CONTIENE:** pescado.

### ENSALADA VARIADA (LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, ATÚN, MAÍZ Y HUEVO DURO)

**INGREDIENTES:** Tomate, lechuga iceberg, HUEVO duro, lechuga radicchio, lechuga lollo rosso, ATÚN, zanahoria y maíz.

**CONTIENE:** pescado y huevo.

### ENSALADA VARIADA (LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, QUESO Y ACEITUNAS)

**INGREDIENTES:** Tomate, lechuga iceberg, lechuga radicchio, lechuga lollo rosso, QUESO, aceitunas verdes y zanahoria.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluyendo la lactosa).

### ENSALADA VARIADA (LECHUGA, TOMATE, QUESO, MAÍZ Y ESPÁRRAGOS)

**INGREDIENTES:** Tomate, lechuga iceberg, hoja de roble, lechuga lollo rosso, QUESO, espárragos y maíz.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa).

### ENSALADA VARIADA (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ Y HUEVO DURO)

**INGREDIENTES:** Tomate, HUEVO duro, lechuga, hoja de roble, lollo rosso y maíz.

**CONTIENE:** huevo.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## GUARNICIONES

### PATATAS AL HORNO

**INGREDIENTES:** Patata (97.4%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### SALSA DE TOMATE

**INGREDIENTES:** Tomate triturado (50%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, azúcar, sal y caldo de pollo.

**CONTIENE:**

### BERENJENA A LA PLANCHA

**INGREDIENTES:** Berenjena (100%)

**CONTIENE:**

### LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Lechuga (66.6%) y zanahoria (33.4%)

**CONTIENE:**

### LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Lechuga (66.6%) y maíz (44.4%)

**CONTIENE:**

### LECHUGA Y TOMATE

**INGREDIENTES:** Lechuga (66.6%) y tomate (33.4%)

**CONTIENE:**

### LECHUGA

**INGREDIENTES:** Lechuga (100%)

**CONTIENE:**

### LECHUGA Y ACEITUNAS

**INGREDIENTES:** Lechuga (66.6%) y aceitunas (33.4%)

**CONTIENE:**

### LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Tomate, lechuga y maíz.

**CONTIENE:**

### HUEVO DURO

**INGREDIENTES:** HUEVO de gallina y salmuera (sal, ácido cítrico y ácido acético).

**CONTIENE:** huevo.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## HUEVO 1

### TORTILLA A LA FRANCESAS

**INGREDIENTES:** Tortilla a la francesa (100%) (HUEVO líquido, LECHE, aceite de girasol, vinagre y sal).

**CONTIENE:** huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

### TORTILLA A LA FRANCESAS CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Tortilla a la francesa (62.9%) (HUEVO líquido, LECHE, aceite de girasol, vinagre y sal), lechuga (29.6%) y maíz (7.5%).

**CONTIENE:** huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

### TORTILLA A LA FRANCESAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Tortilla a la francesa (62.9%) (HUEVO líquido, LECHE, aceite de girasol, vinagre y sal), lechuga y zanahoria.

**CONTIENE:** huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

### TORTILLA A LA FRANCESAS CON LECHUGA Y TOMATE

**INGREDIENTES:** Tortilla a la francesa (58.6%) (HUEVO líquido, LECHE, aceite de girasol, vinagre y sal), lechuga (27.5%) y tomate (13.7%).

**CONTIENE:** huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

### TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO

**INGREDIENTES:** HUEVO líquido, espinacas (36.6%), QUESO (15.7%), LECHE i sal.

**CONTIENE:** huevo y leche y derivados (incluida la lactosa)

### TORTILLA DE ESPINACAS CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** HUEVO líquido (37.7%), espinacas (28.3%), lechuga, crema de LECHE, aceite de girasol, maíz y sal.

**CONTIENE:** huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

### TORTILLA DE ESPINACAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** HUEVO líquido (37.7%), espinacas (28.3%), lechuga, crema de LECHE, aceite de girasol, zanahoria y sal.

**CONTIENE:** huevo, leche y derivados (incluida la lactosa).

### TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** Tortilla de patatas (HUEVO líquido, patata (58%), cebolla (8%), aceite de oliva y sal) y lechuga.

**CONTIENE:** huevo.

### TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Tortilla de patatas (HUEVO líquido, patata (58%), cebolla (8%), aceite de oliva y sal), zanahoria y lechuga.

**CONTIENE:** huevo.

### TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y TOMATE

**INGREDIENTES:** Tortilla de patatas (53.8%) (HUEVO líquido, patata (58%), cebolla (8%), aceite de oliva y sal), tomate y lechuga.

**CONTIENE:** huevo.

### TORTILLA DE PATATAS CON TOMATE AL HORNO

**INGREDIENTES:** Tortilla de patatas (patata (58%), HUEVO pasteurizado, cebolla (8%), aceite de oliva y sal), tomate, aceite de girasol, sal y orégano.

**CONTIENE:** huevo.

### TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA Y TOMATE

**INGREDIENTES:** Tortilla de calabacín (patata (49%), HUEVO pasteurizado, calabacín (14%), aceite vegetal, aceite de oliva, sal y ajo), tomate y lechuga.

**CONTIENE:** huevo.

## GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

### HUEVOS 2

#### TORTILLA DE CALABACÍN CON TOMATE AL HORNO

**INGREDIENTES:** Tortilla de calabacín (patata (49%), HUEVO pasteurizado, calabacín (14%), aceite vegetal, aceite de oliva, sal y ajo), tomate, aceite de girasol, sal y orégano.

**CONTIENE:** huevo.

#### TORTILLA DE SANFAINA CON LECHUGA I MAÍZ

**INGREDIENETES:** Sanfaina (44.9%) (pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, berenjena, patata y cebolla), HUEVO líquido, lechuga, crema de LECHE, maíz y sal.

**CONTIENE:** huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

#### TORTILLA DE SANFAINA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Sanfaina (44.9%) (pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, berenjena, patata y cebolla), HUEVO líquido, lechuga, crema de LECHE, zanahoria y sal.

**CONTIENE:** huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## LEGUMBRES 1

### GARbanzos ESTOFADOS CON ESPINACAS Y PAVO

**INGREDIENTES:** Garbanzos (33.3%), patata, zanahoria, cebolla, tomate triturado, espinacas (9.5%), estofado de pavo (9.5%), col, aceite de oliva, sal, caldo vegetal, bicarbonato y laurel.

**CONTIENE:** sulfitos.

### GARbanzos ESTOFASOS CON ESPINACAS

**INGREDIENTES:** Garbanzos (31.8%), patata, zanahoria, cebolla, tomate triturado, espinacas (9.1%), col, aceite de oliva, sal, caldo vegetal, bicarbonato y laurel.

**CONTIENE:** sulfitos.

### GARbanzos ESTOFADOS CON DADOS DE PATATA/ CON VERDURAS

**INGREDIENTES:** Garbanzos (37.1%), patata, zanahoria, cebolla, ensaladilla (10.6%) (patata, zanahoria, guisantes y judía verde), tomate triturado, col, aceite de oliva, sal, caldo vegetal, bicarbonato y laurel.

**CONTIENE:** sulfitos.

### GARbanzos ESTOFADOS CON ESPINACAS Y PAVO SIN PATATA

**INGREDIENTES:** Garbanzos, zanahoria, cebolla, tomate triturado, espinacas, estofado de pavo, col, aceite de oliva, sal caldo vegetal, bicarbonato y laurel.

**CONTIENE:**

### LENTEJAS RIOJANA/ GUISADAS/ CON CHORIZO/ ESTOFADAS (SIN PATATA)

**INGREDIENTES:** Lentejas, cebolla, chorizo, ensaladilla (patata, zanahoria, guisantes y judía verde), zanahoria, tomate triturado, aceite de girasol, concentrado de pollo, laurel y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa).

### LENTEJAS GUISADAS/ CON CHORIZO/ ESTOFADAS/ A LA RIOJANA

**INGREDIENTES:** Lentejas (38.7%), patata, cebolla, chorizo (7.75%), ensaladilla (7.75%) (patata, zanahoria, guisantes y judía verde), zanahoria, tomate triturado, aceite de girasol, concentrado de pollo, laurel y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa) y sulfitos.

### LENTEJAS CON ARROZ

**INGREDIENTES:** Lentejas (51.1%), ensaladilla (patata, zanahoria, guisantes y judía verde), cebolla, zanahoria, tomate triturado, aceite de girasol, arroz y sal.

**CONTIENE:**

### LENTEJAS CON VERDURAS SIN PATATA

**INGREDIENTES:** Lentejas (42.5%), cebolla, col, tomate triturado, aceite de girasol, sal y laurel.

**CONTIENE:**

### LENTEJAS CON CHORIZO Y BEICON

**INGREDIENTES:** Lentejas (40%), patata, calabacín, tomate triturado, cebolla, zanahoria, chorizo de guisar (6%), aceite de oliva, beicon (3%), sal, laurel, caldo vegetal y ajo.

**CONTIENE:**

### LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS

**INGREDIENTES:** Lentejas (40.1%), patata, ensaladilla (12.3%) (patata, zanahoria, guisantes y judía verde), cebolla, zanahoria, tomate triturado, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### JUDÍA BLANCA ARROCERA CON VERDURAS

**INGREDIENTES:** Judía blanca (47%), patata, ensaladilla (11.7%) (patata, zanahoria, guisantes y judía verde), tomate triturado, aceite de oliva, cebolla, zanahoria, sal, caldo vegetal y laurel.

**CONTIENE:** sulfitos.

### JUDÍA BLANCA ARROCERA CON SEPIA

**INGREDIENTES:** Judía blanca (32.7%), calamar (18.7%), pimiento rojo cebolla, pimiento verde, tomate triturado GAMBA pelada, aceite de oliva, sal, caldo de PESCADO y pimienta dulce.

**CONTIENE:** moluscos, crustáceos, sulfitos, apio y pescado.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## LEGUMBRES 2

### GUISANTES CON PATATA

**INGREDIENTES:** Patata (57.2%), Guisantes (42.1%) y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### CREMA DE GUISANTES

**INGREDIENTES:** Patata, guisantes (33.4%), LECHE, cebolla, aceite de girasol, margarina, caldo de pollo y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), soja y sulfitos.

### PURÉ DE GUISANTES

**INGREDIENTES:** Patata, guisantes (39.7%), cebolla, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PASTAS 1

### ESPAQUETIS AL GRATEN (CON SALSA DE TOMATE Y QUESO)

**INGREDIENTES:** Tomate triturado (41.6%), espaguetis (32.4%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, azúcar, queso rallado, sal, caldo de pollo, colorante alimentario y orégano.

**CONTIENE:** gluten, huevo, leche y derivados (incluida la lactosa).

### ESPAQUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA

**INGREDIENTES:** Espaguetis integrales (28.2%), crema de LECHE, champiñones laminados, cebolla, beicon, LECHE, aceite de oliva, aceite de girasol, sal y pimienta negra.

**CONTIENE:** apio, leche y derivados (incluida la lactosa), huevo y gluten.

### ESPAQUETIS ECOLÓGICOS A LA CARBONARA

**INGREDIENTES:** Espaguetis ecológicos (28.2%), crema de LECHE, champiñón laminado, cebolla, beicon, LECHE, aceite de oliva, aceite de girasol, sal y pimienta negra.

**CONTIENE:** apio, soja, leche y derivados (incluida la lactosa), gluten y huevo.

### ESPAQUETIS ECOLÓGICOS SALTEADOS

**INGREDIENTES:** Espaguetis ecológicos (42.7%), champiñón laminado, cebolla, aceite de oliva, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** gluten, soja y huevo.

### FIDEUA DE LA COSTA (CON CALAMARES)

**INGREDIENTES:** Fideos (35.2%), dados de potón (22.2%), cabeza de RAPE, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, tomate triturado, zanahoria, aceite de girasol, caldo de PESCADO, sal., ajo, perejil y laurel.

**CONTIENE:** gluten, pescado, apio, moluscos y huevo.

### FIDEUA DE MONTAÑA CON CARNE MAGRA

**INGREDIENTES:** Fideos (34.9%), carne magra de cerdo (21.5%), tomate triturado, aceite de girasol, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, caldo de pollo, sal, ajos secos y perejil seco.

**CONTIENE:** gluten y huevo

### FIDEUA INTEGRAL DE MONTAÑA CON CARNE MAGRA

**INGREDIENTES:** Fideos integrales (34.9%), carne magra de cerdo (21.5%), tomate triturado, aceite de girasol, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, caldo de pollo, sal, ajos secos y perejil seco.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

### FIDEOS A LA CAZUELA

**INGREDIENTES:** Fideos (34.7%), carne magra de cerdo (16%), salchichas de cerdo (16%), tomate, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, caldo de pollo, pimienta dulce, ajo, sal, laurel y perejil.

**CONTIENE:** gluten, huevo, sulfitos y leche y derivados (incluida la lactosa).

### FIDEUA VEGETAL

**INGREDIENTES:** Fideos (45%), cebolla (13.8%), pimiento rojo (13.8%), pimiento verde (13.8%), tomate triturado, aceite de girasol, caldo vegetal, sal, ajo y perejil.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

### FIDEUA DE LA CUESTA INTEGRAL

**INGREDIENTES:** Fideos integrales (36.2%), dados de POTÓN (22.2%), cabeza de RAPE, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, tomate triturado, zanahoria, aceite de girasol, caldo de PESCADO, sal, ajo, perejil y laurel.

**CONTIENE:** gluten, pescado, apio, moluscos y huevo.

### ESPIRALES INTEGRALES A LA ITALIANA CON QUESO

**INGREDIENTES:** Tomate triturado, espirales integrales (31.4%), cebolla, zanahoria, QUESO rallado (6.29%), aceite de oliva, aceite de girasol, azúcar, sal, fécula de maíz, caldo vegetal, orégano y colorante alimentario.

**CONTIENE:** gluten, huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

### ESPIRALES A LA ITALIANA/CON TOMATE/ MACARRONES A LA NAPOLITANA

**INGREDIENTES:** Tomate triturado (40.2%), espirales o macarrones (33.5%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, aceite de oliva, azúcar, sal, fécula de maíz, caldo vegetal, orégano y colorante alimentario.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PASTAS 2

### MACARRONES CON QUESO Y ACEITE

**INGREDIENTES:** Macarrones ecológicos (74.7%), queso (14%), aceite de oliva (9.3%) y sal.

**CONTIENE:** gluten, huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

### MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE Y ATÚN

**INGREDIENTES:** Tomate triturado (37.6%), macarrones ecológicos (29.2%), cebolla, zanahoria, ATÚN (8.36%), aceite de oliva, aceite de girasol, azúcar, sal, orégano, caldo vegetal y colorante alimentario.

**CONTIENE:** gluten, huevo, pescado y soja.

### TAGLIATELLE ECOLÓGICO CON VERDURAS

**INGREDIENTES:** Tagliatelle (32.6%), tomate triturado, calabacín (8.6%), cebolla (4.3%), zanahoria (4.3%), berenjena (4.3%), pimiento verde (4.3%), pimiento rojo (4.3%), aceite de oliva, aceite de girasol, azúcar y sal.

**CONTIENE:** gluten, huevo y soja.

### PASTA CON ACEITE DE OLIVA

**INGREDIENTES:** Espaguetis, espirales, macarrones, fideos o tallarines (86.2%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

### PASTA AL AJO

**INGREDIENTES:** Espaguetis, espirales o macarrones (53.2%), aceite de oliva, ajo (16.3%), perejil y sal.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

### CANELONES ROSINI

**INGREDIENTES:** Canelones (63.4%) (harina de TRIGO, sémola de TRIGO, HUEVO, sal, pollo, cerdo, proteína vegetal, tomate, LECHE, pimienta negra, harina de setas, NUEZ moscada y sal).

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), soja, gluten, huevo, frutos de cáscara y apio.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PASTAS SIN GLUTEN

**ESPIRALES SIN GLUTEN CON TOMATE / ESPIRALES, TALLARINES O ESPAGUETIS SIN GLUTEN A LA ITALIANA / MACARRONES SIN GLUTEN A LA NAPOLITANA**

**INGREDIENTES:** Tomate triturado, pasta sin gluten (Gallo, Schar) (31.4%), cebolla, zanahoria, aceite de oliva, aceite de girasol, azúcar, sal, fécula de maíz, caldo vegetal, orégano y colorante alimentario.

**CONTIENE:**

**ESPIRALES SIN GLUTEN CON TOMATE / ESPIRALES O ESPAGUETIS SIN GLUTEN A LA ITALIANA / MACARRONES SIN GLUTEN A LA NAPOLITANA (SIN QUESO)**

**INGREDIENTES:** Tomate triturado (30.1%), pasta sin gluten (Gallo) (43%), cebolla, zanahoria, aceite de oliva, aceite de girasol, azúcar, sal, fécula de maíz, caldo vegetal, orégano y colorante alimentario.

**CONTIENE:**

**ESPAGUETIS INTEGRALES SIN GLUTEN A LA CARBONARA**

**INGREDIENTES:** Espaguetis integrales sin gluten (28.2%), crema de LECHE, champiñones laminados, cebolla, bacon, LECHE, aceite de oliva, aceite de girasol, sal y pimienta negra.

**CONTIENE:** apio, leche y derivados (incluida la lactosa) y huevo.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PAVO 1

### CORDON BLEU DE PAVO CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Cordon bleu de pavo (64.7%), lechuga (29.4%) y zanahoria (5.8%).

**CONTIENE:** gluten, leche y derivados (incluida la lactosa), huevo y apio.

### ESTOFADO DE PAVO A LA CATALANA

**INGREDIENTES:** Pavo (62.7%), tomate triturado, harina de TRIGO, cebolla, zanahoria, pasas, ciruelas, aceite de girasol, aceite de girasol altooleico, vino blanco, caldo de pollo, sal, pimienta negra y fécula de maíz.

**CONTIENE:** gluten y sulfitos.

### ESTOFADO DE PAVO CON FRUTOS SECOS

**INGREDIENTES:** Pavo (61.9%), patata, cebolla, zanahoria, tomate triturado, puerro, pasas (2%), ciruelas (2%), AVELLANAS (1.6%), almidón de maíz, harina de TRIGO, caldo de pollo, sal, aceite de girasol y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** gluten, frutos de cáscara y sulfitos.

### PAVO A LA PLANCHA CON LECHUGA I MAÍZ

**INGREDIENTES:** Pavo (72.4%), lechuga (16.9%), maíz (4.8%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### PAVO A LA PLANCHA CON LECHUGA I TOMATE

**INGREDIENTES:** Pavo (71%), lechuga, tomate, aceite de girasol, sal, ajo y perejil.

**CONTIENE:**

### SAN JACOB

**INGREDIENTES:** Pavo (74.6%), pan rallado, HUEVO, harina de TRIGO, aceite de girasol altooleico y sal.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

### PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y TOMATE

**INGREDIENTES:** Pechuga de pavo (76.5%), lechuga (15.3%), tomate (5.1%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA

**INGREDIENTES:** Pavo (96.7%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON CALABACÍN

**INGREDIENTES:** Pechuga de pavo (58.3%), calabacín (23.3%), cebolla, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON LECHUGA

**CONTIENE:** Pechuga de pavo (74.6%), lechuga (19.9%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**CONTIENE:** Pechuga de pavo (76.1%), lechuga, zanahoria, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON PISTO

**INGREDIENTES:** Pechuga de pavo (58.3%), pisto (38.9%) (calabacín, berenjena, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, patata i aceite de oliva), cebolla, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:**



# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PAVO 2

### PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Pavo, tomate, lechuga, maíz y aceite de oliva.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA

**INGREDIENTES:** Pechuga de pavo (62.2%), patata (33.1%), aceite de girasol, perejil, ajo y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PECHUGA DE PAVO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Pavo (49.5%), champiñones (26.4%), guisantes, zanahoria a dados, cebolla, zanahoria, aceite de girasol, sal y perejil seco.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE PAVO CON SALSA DE CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Pechuga de pavo (56.3%), cebolla (37.5%), aceite de oliva, sal, azúcar y fécula de maíz.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE PAVO EN SU JUGO CON PATATA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Pavo (54.5%), patata (29%), cebolla (7.2%), aceite de girasol, zanahoria, fécula de maíz, sal y perejil seco.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PECHUGA DE PAVO ASADO EN SU JUGO

**INGREDIENTES:** Pechuga de pavo (76.9%), cebolla, aceite de girasol, zanahoria, sal, fécula de maíz y perejil.

**CONTIENE:**

### PAVO Y PASTEL DE PATATA

**INGREDIENTES:** Patata (76.2%), crema de LECHE, pavo (6%) (pechuga de pavo, agua, sal, proteína de LECHE, estabilizadores, dextrosa, proteína de soja, aromas, especies y antioxidantes), QUESO rallado (QUESO, mantequilla, sólidos LÁCTICOS y sal fundente), sal y pimienta negra.

**CONTIENE:** sulfitos, soja y leche y derivados (incluida la lactosa).

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PESCADO 1

### BACALAO CON SALSA DE SETAS

**INGREDIENTES:** Filete de BACALAO (65.4%), champiñones (26.1%), cebolla, aceite de oliva, caldo de PESCADO, vino blanco, fécula de maíz, sal y ajo.

**CONTIENE:** pescado, apio y sulfitos.

### FILETE DE BACALAO EMPANADO CON PATATA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Filete de BACALAO empanado (50%) (BACALAO, pan rallado, agua, aceite de girasol, harina de TRIGO, almidón de maíz, carragenina, sal y gasificante), patata (36%), cebolla (9%), aceite de girasol altooleico y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), huevo, soja, pescado, gluten y sulfitos.

### BACALAO AL HORNO CON RUEDAS DE PATATA

**INGREDIENTES:** Filete de BACALAO (48.4%), patata (48.4%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### BACALAO AL HORNO CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** BACALAO (79.3%), lechuga, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### FILETE DE BACALAO AL ORIO CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Filete de BACALAO (89.8%), tomate, lechuga, maíz, aceite de oliva, ajo, vinagre de vino y pimienta dulce.

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### CAELLA AL HORNO CON PATATA

**INGREDIENTES:** CAELLA (54%), patata (43.2%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### CAELLA CON SALSA DE CEBOLLA

**INGREDIENTES:** CAELLA (64.1%), cebolla (30%), aceite de oliva, azúcar, fécula de maíz y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### CAELLA AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS

**INGREDIENTES:** CAELLA (51.1%), judía verde (13.6%), zanahoria baby (13.6%), cebolla, zanahoria, aceite de oliva, vino blanco, fécula de maíz, caldo de PESCADO, perejil y sal.

**CONTIENE:** pescado, sulfitos y apio.

### CAELLA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** CAELLA (47.7%), tomate (25.4%), cebolla (15.9%), zanahoria, aceite de oliva, azúcar, sal y caldo de PESCADO.

**CONTIENE:** pescado y apio.

### CAELLA AL HORNO CON CALABACÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** CAELLA (60.4%), calabacín (30.2%), cebolla, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### CAELLA AL HORNO CON LECHUGA Y ACEITUNAS

**INGREDIENTES:** CAELLA (74.9%), lechuga, aceitunas, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### CAELLA AL HORNO CON SUQUETS DE PESCADOR

**INGREDIENTES:** Filete de CAELLA (67.3%), patata, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate triturado, aceite de oliva, vino blanco, fécula de maíz, sal, ajo, caldo de pescado y pimienta roja.

**CONTIENE:** pescado, sulfitos y apio.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PESCADO 2

### CALAMAR A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** CALAMAR (61.4%), champiñones (28.3%), guisantes, zanahoria, aceite de oliva, sal, ajo y perejil.

**CONTIENE:** moluscos.

### CALAMARES CON SALSA DE MEJILLONES

**INGREDIENTES:** CALAMAR tubo (61.3%), MEJILLÓN (12.2%), tomate triturado, cebolla pelada, zanahoria, aceite de girasol, harina de TRIGO, crema de MARISCO, pimienta roja y sal.

**CONTIENE:** moluscos, gluten, apio, pescado, leche y derivados (incluida la lactosa), huevo, crustáceos y soja.

### FILETE DE FOGONERO/ ABADEJO CON SALSA DE TOMATE

**INGREDIENTES:** Filete de ABADEJO (60.6%), tomate triturado (27.7%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, harina de TRIGO, azúcar, sal y caldo vegetal.

**CONTIENE:** pescado y gluten.

### FOGONERO CON TOMATE AL HORNO

**INGREDIENTES:** FOGONERO (71.4%), tomate (20.7%), aceite de oliva, sal y orégano.

**CONTIENE:** pescado.

### FOGONERO CON CALABACÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** FOGONERO (60.4%), calabacín (30.2%), cebolla, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### HALIBUT AL HORNO CON BERENJENA

**INGREDIENTES:** HALIBUT (63.2%), berenjena (33.7%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### FILETE DE HALIBUT A LA MARINERA CON GUISETAS (SIN PATATA)

**INGREDIENTES:** Filete de HALIBUT (73.4%), guisantes, cebolla, tomate triturado, zanahoria, harina de TRIGO, aceite de girasol, crema de MARISCO, fécula de maíz, aceite de girasol altooleico, AVELLANAS, caldo de PESCADO, sal y pimienta dulce.

**CONTIENE:** gluten, frutos de cáscara, soja, apio, leche y derivados (incluida la lactosa), crustáceos, pescado, huevo y sulfitos.

### HALIBUT AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** HALIBUT (70.3%), lechuga, zanahoria, aceite de girasol, ajo, perejil y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### FILETE DE HALIBUT CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** HALIBUT (71%), lechuga, maíz, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### HALIBUT CON CALABACÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** HALIBUT (54%), calabacín (32.4%), cebolla (10.8%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** pescado.

### HALIBUT CON TOMATE Y CALABACÍN

**INGREDIENTES:** Filete de HALIBUT (56.2%), tomate (19.8%), calabacín (19.8%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### HALIBUT CON SALSA DE TOMATE

**INGREDIENTES:** HALIBUT (60.6%), tomate triturado (27.7%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, harina de TRIGO, azúcar, sal y caldo vegetal.

**CONTIENE:** pescado y gluten.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PESCADO 3

### HALIBUT CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** HALIBUT (79.3%), lechuga, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### HALIBUT CON ACEITE DE OLIVA

**INGREDIENTES:** HALIBUT (96.7%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### HALIBUT CON JULIANA DE VERDURAS

**INGREDIENTES:** HALIBUT (57.2%), ensaladilla (38.1%) (patata, zanahoria, guisantes, judía verde), aceite de girasol, sal y perejil.

**CONTIENE:** pescado.

### HALIBUT CON MANZANA AL HORNO

**INGREDIENTES:** HALIBUT (70.1%), manzana (26.3%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### HALIBUT CON CALABACÍN

**INGREDIENTES:** HALIBUT (69%), calabacín (22%), cebolla, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### FILETE DE LIMANDA A LA PAPILLOT CON VERDURAS

**INGREDIENTES:** Filete de LIMANDA (56.6%), patata (24.2%), tomate (4%), pimiento verde (4%), pimiento rojo (4%), aceite de girasol, vinagre, pimienta dulce y sal.

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### LIMANDA AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** LIMANDA (73.6%), lechuga (15.7%), maíz (5.2%), aceite de girasol, ajo, perejil y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### FILETE DE LIMANDA AL HORNO CON CALABACÍN

**INGREDIENTES:** LIMANDA (61.6%), calabacín (27.3%), cebolla, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### FILETE DE LIMANDA CON SALSA VERDE

**INGREDIENTES:** Filete de LIMANDA (73.1%), guisantes (8.1%), cebolla, harina de TRIGO, aceite de girasol altooleico, vino blanco, caldo de PESCADO, aceite de girasol, perejil, fécula de maíz y sal.

**CONTIENE:** pescado, gluten, apio y sulfitos.

### FILETE DE LIMANDA CON SANFAINA

**INGREDIENTES:** Filete de LIMANDA (60.2%), pisto (36.1%) (Calabacín, berenjena, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, patata y aceite de oliva), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### LIMANDA CON VERDURAS (ENSALADILLA)

**INGREDIENTES:** LIMANDA (57.2%), ensaladilla (38.1%) (patata, zanahoria, guisantes, judía verde), aceite de girasol, sal y perejil.

**CONTIENE:** pescado.

### LIMANDA AL HORNO CON SALTEADO DE VERDURAS

**INGREDIENTES:** LIMANDA (51.4%), patata (22%), tomate (7.3%), pimiento verde (7.3%), pimiento rojo (7.3%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** pescado.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PESCADO 4

### FILETE DE LIMANDA CON BERENJENA A LA PLANCHA

**INGREDIENTES:** Filete de LIMANDA (63.2%), berenjena (33.7%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### LIMANDA AL HORNO

**INGREDIENTES:** Filete de LIMANDA (95%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### LIMANDA AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** LIMANDA (73.2%), lechuga, zanahoria, aceite de girasol, ajo, perejil y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### LIMANDA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE

**INGREDIENTES:** LIMANDA (48.1%), tomate (36.1%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, concentrado de pollo, azúcar y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### FILETE DE LIMANDA CON SALSA DE ALCAHOFAS

**INGREDIENTES:** Filete de LIMANDA (68.7%), alcachofas (15.6%), harina de TRIGO, cebolla, vino blanco, aceite de girasol altooleico, AVELLANAS, fécula de maíz, caldo de PESCADO, sal y ajo.

**CONTIENE:** pescado, gluten, sulfitos, apio y frutos de cáscara.

### MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (49.2%), tomate triturado (24.6%), cebolla (15.3%), zanahoria, aceite de oliva, azúcar, sal y caldo de PESCADO.

**CONTIENE:** pescado y apio.

### FILETE DE MERLUZA CON SALSA VERDE

**INGREDIENTES:** Filete de MERLUZA (73.1%), guisantes (8.1%), cebolla, harina de TRIGO, aceite de girasol altooleico, vino blanco, caldo de PESCADO, aceite de girasol, perejil, fécula de maíz y sal.

**CONTIENE:** pescado, gluten, apio y sulfitos

### FILETE DE MERLUZA AL HORNO

**INGREDIENTES:** MERLUZA (92.7%), aceite de girasol, ajo, perejil seco y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Filete de Merluza empanado (71.8%) (MERLUZA, pan rallado, harina de TRIGO, almidón de maíz, agua, sal y colorante), lechuga, zanahoria y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** gluten y pescado

### MERLUZA AL HORNO CON PATATAS

**INGREDIENTES:** MERLUZA (54%), patata (43.2%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### MERLUZA CON CALABACÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (54%), calabacín (32.4%), cebolla (10.8%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** pescado.

### MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA Y PATATA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (57.2%), patata (30.5%), cebolla (7.6%), aceite de girasol altooleico y sal.

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PESCADO 5

### MEDALLÓN DE MERLUZA CON ACEITE DE OLIVA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (96.7%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### MEDALLÓN DE MERLUZA CON ACEITE DE OLIVA Y LECHUGA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (79.3%), lechuga, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado

### SUPREMA DE MERLUZA A LA MARINERA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (65.1%), patata, cebolla, tomate triturado, zanahoria, harina de TRIGO, aceite de oliva, aceite de girasol altooleico, crema de MARISCO, sal, fécula de maíz, vino blanco, caldo de PESCADO, AVELLANAS, ajo, perejil y pimienta dulce.

**CONTIENE:** pescado, frutos de cáscara, gluten, apio, sulfitos, crustáceos, soja y leche y derivados (incluida la lactosa).

### MERLUZA AL HORNO CON GUISEANTES

**INGREDIENTES:** MERLUZA (68.3%), guisantes (27.3%), aceite de oliva, perejil, ajo y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### SUPREMA DE MERLUZA CON ACEITE DE OLIVA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (82.7%), patata (13.2%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### SUPREMA DE MERLUZA CON VERDURAS

**INGREDIENTES:** MERLUZA (71%), lechuga, maíz, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### RAPE A LA MARINERA

**INGREDIENTES:** Cola de RAPE (63.9%), guisantes, cebolla, zanahoria, tomate triturado, aceite de oliva, harina de TRIGO, fécula de maíz, crema de MARISCO, ajo, perejil, sal, vino blanco, AVELLANAS, caldo de PESCADO y pimienta dulce.

**CONTIENE:** pescado, gluten, sulfitos, frutos de cáscara, apio, huevo, soja, crustáceos y leche y derivados (incluida la lactosa).

### FIELTE DE RAPE AL HORNO CON CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Filete de RAPE (62.1%), champiñones (19.9%), guisantes, zanahoria, cebolla, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### COLAS DE RAPE REBOZADAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Cola de RAPE (75.2%), lechuga (12%), HUEVO líquido, harina de TRIGO, zanahoria (3%) , sal y perejil seco.

**CONTIENE:** pescado, huevo y gluten.

### COLAS DE RAPE REBOZADAS CON CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Colas de RAPE (49.5%), champiñones (29.7%), zanahoria a dados, guisantes, HUEVO líquido, harina de TRIGO, aceite de girasol altooleico, cebolla, aceite de oliva, sal y colorante alimentario.

**CONTIENE:** pescado, huevo y gluten.

### RAPE CON MANZANA AL HORNO

**INGREDIENTES:** Cola de RAPE (70.1%), manzana (26.3%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### COLAS DE RAPE CON VERDURAS

**INGREDIENTES:** Colas de RAPE (51.4%), patata (22%), tomate (7.3%), pimiento verde (7.3%), pimiento rojo (7.3%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** pescado.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PESCADO 6

### ROSADA AL HORNO CON PATATA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** ROSADA (53.7%), patata (32.2%), cebolla (2.6%), aceite de oliva, sal y perejil.

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### FILETE DE ROSADA AL HORNO CON PIMIENTO VERDE

**INGREDIENTES:** Filete de ROSADA (68.1%), pimiento verde (30%), aceite de girasol, sal, aceite de girasol altooleico y ajo.

**CONTIENE:** pescado.

### ROSADA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS

**INGREDIENTES:** ROSADA (51.4%), patata (22%), tomate (7.3%), pimiento verde (7.3%), pimiento rojo (7.3%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### ATÚN AL HORNO CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** ATUN (71.4%), lechuga (23.8%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** pescado.

### ATÚN AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** CAELLA (47.7%), tomate (25.4%), cebolla (15.9%), zanahoria, aceite de oliva, azúcar, sal y caldo de PESCADO.

**CONTIENE:** pescado y apio.

### SALMÓN A LA PAPILLOT CON FINAS HIERBAS

**INGREDIENTES:** Filete de SALMÓN (69.6%), aceite de girasol altooleico, calabacín, cebolla, zanahoria, harina de MAÍZ, aceite de girasol, crema de MARISCO, vino blanco, fécula de maíz, sal, hierbas provenzales, caldo de PESCADO y pimienta negra.

**CONTIENE:** pescado, gluten, sulfitos, apio, crustáceos, soja, huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

### LOMO DE SALMÓN CON CALABACÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** SALMÓN (54%), calabacín (32.4%), cebolla (10.8%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** pescado.

### SALMÓN AL HORNO

**INGREDIENTES:** SALMÓN, patata y aceite de oliva.

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## POLLO 1

### CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA

**INGREDIENTES:** Contramuslo de pollo (94.4%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Contramuslo de pollo (97.9%), lechuga, maíz, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:**

### CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON CALABACÍN

**INGREDIENTES:** Contramuslo de pollo (57.7%), calabacín, cebolla, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** Contramuslo de pollo (86.6%), lechuga, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Contramuslo de pollo (69.4%), lechuga, HUEVO líquido, maíz, harina de TRIGO, pan rallado aceite de girasol altooleico y sal.

**CONTIENE:** huevo y gluten

### MUSLO DE POLLO AL ESTILO DEL CHEF

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (60%), patata, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, zanahoria, ajo (2.5%), aceite de girasol, vino blanco, aceite de girasol altooleico, hierbas provenzales, sal y pimienta negra.

**CONTIENE:** sulfitos.

### MUSLO DE POLLO A LA PLANCHA

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (94.4%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### MUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (78.1%), arroz (19.5%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### MUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (81.5%), lechuga (12%), maíz (3%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:**

### MUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (79.4%), lechuga (8.8%), espárragos y zanahoria.

**CONTIENE:**

### MUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE AL HORNO

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (78.1%), tomate (19.5%), aceite de girasol, orégano y sal.

**CONTIENE:**

### MUSLO DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (79.7%), lechuga, (11.8%), maíz (2.9%), sal, aceite de girasol, vino blanco, ajo y hierbas Provenzales.

**CONTIENE:** sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## POLLO 2

### MUSLO DE POLLO CON FRUTOS SECOS

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (63.4%), manzana, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, pasas (2.6%), ciruelas (2.6%), aceite de girasol, vino blanco, hierbas provenzales, sal, ajo seco y pimienta negra.

**CONTIENE:** sulfitos.

### MUSLO DE POLLO CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (80.5%), lechuga, aceite de girasol, vino blanco, sal y hierbas provenzales.

**CONTIENE:** sulfitos.

### MUSLO DE POLLO ASADO CON PATATAS AL HORNO

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (70.9%), patata (23.6%), aceite de girasol, vino blanco, sal, hierbas provenzales y ajo.

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Pollo (90.9%), lechuga, maíz, ajo, aceite de girasol, hierbas provenzales, sal y vino blanco.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Pollo (83.8%), lechuga (12.4%), maíz, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Pechuga de pollo (76.9%), lechuga (17.9%), zanahoria (5.1%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SAMFAINA

**INGREDIENTES:** Pechuga de pollo (47.3%), tomate triturado, calabacín, cebolla, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, berenjena, aceite de oliva, sal y fécula de maíz.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Pechuga de pollo (58.5%), champiñones (23.4%), zanahoria, cebolla, guisantes, aceite de girasol, ajo y sal.

**CONTIENE:**

### POLLO AL ESTILO DEL CHEF CON PATATA

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (61.5%), patata (10%), pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, zanahoria, ajo, aceite de girasol, vino blanco, aceite de girasol altooleico, hierbas provenzales, sal y pimienta negra.

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO AL ESTILO DEL CHEF / AL AJILLO

**INGREDIENTES:** Pollo (60%), patata, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, zanahoria, ajo (2.5%), aceite de girasol, vino blanco, aceite de girasol altooleico, hierbas provenzales, sal y pimienta negra.

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO AL ESTILO DEL CHEF CON CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Pollo (71.1%), champiñón laminado, cebolla, zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, aceite de oliva, vino blanco, sal, ajo, laurel y hierbas provenzales.

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO A LA PLANCHA

**INGREDIENTES:** Pollo (94.4%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## POLLO 3

### POLLO A LA PLANCHA CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** Pollo (86.6%), lechuga (12.4%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE

**INGREDIENTES:** Pollo (72.2%), tomate (24%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### POLLO A LA PLANCHA CON MANZANA

**INGREDIENTES:** Muslo de pollo (74.5%), manzana (22%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:**

### POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE Y CALABACÍN

**INGREDIENTES:** Pollo (46.5%), calabacín (24.8%), tomate (24.8%), aceite de oliva, sal y orégano.

**CONTIENE:**

### POLLO AL HORNO

**INGREDIENTES:** Pollo (94.5%), ajo, aceite de girasol, hierbas provenzales, sal y vino blanco.

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO ASADO CON DADOS DE MANZANA

**INGREDIENTES:** Pollo (70.9%), manzana (23.6%), aceite de girasol, vino blanco, sal, hierbas provenzales y ajo.

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO ASADO AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Pollo (83.3%), lechuga, aceite de girasol, maíz, hierbas provenzales, ajo, sal y vino blanco.

**CONTIENE:** sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PRECOCINADOS

### ROLLITOS DE PRIMAVERA CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Rollitos de primavera (71.7%) (col (54.3%), zanahoria (11.6%), cebolla (1%), harina de TRIGO, agua, sal, aceite de girasol refinado), lechuga, zanahoria y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** gluten, soja, pescado, leche y derivados (incluida la lactosa).

### FLAMENQUINAS CON LECHUGA Y TOMATE

**INGREDIENTES:** Cabeza de lomo, lechuga, tomate, jamón dulce, QUESO, HUEVO líquido, pan rallado, harina de TRIGO, aceite de girasol altooleico y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), gluten y huevo.

### CROQUETAS DE BACALAO CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Croquetas (93.7%) (harina de TRIGO, agua, pan rallado (harina de TRIGO, azúcar, agua, levadura y sal) BACALAO (8%), aceite de girasol, lactoserum, cebolla, almidón modificado (E-1422), sal, aroma de BACALAO (acidulante E-330), potenciador de sabor (E-621), ajo y espesante), lechuga, zanahoria y aceite de girasol.

**CONTIENE:** gluten, pescado, huevo, leche y derivados (incluida la lactosa), apio, soja, sulfitos, crustáceos, frutos secos, mostaza, sésamo y moluscos.

### CROQUETAS DE BACALAO CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** Croquetas de bacalao (40%), lechuga y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** gluten, pescado, huevo, soja, leche y derivados (incluida la lactosa) y apio.

### CRESTAS DE ATÚN CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** Crestas de atún (40%), lechuga y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** gluten, pescado, huevo, soja, leche y derivados (incluida la lactosa), apio.

### CRESTAS DE ATÚN CON LECHUGA Y ACEITUNAS

**INGREDIENTES:** Crestas de ATÚN (tomate (50%), agua, atún (8%), pimiento, cebolla, harina de TRIGO, aceite de girasol, clara de HUEVO, pan rallado, azúcar, sal, vinagre, extracto de pimienta y corrector del acidez), masa (harina de TRIGO, agua, aceite y grasas animales y vegetales parcialmente hidrogenados, antioxidantes, sal, dextrosa, azúcar, gasificantes y almidón), lechuga, aceitunas y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** gluten, pescado, huevo y sulfitos.

### CRESTAS DE ATÚN CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Crestas de ATÚN, lechuga, maíz y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** gluten, pescado, huevo y sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PURÉ

### PURÉ DE CALABAZA

**INGREDIENTES:** Patata, dados de calabaza, dados de zanahoria (14.9%), cebolla, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PURÉ DE CALABACÍN

**INGREDIENTES:** Patata, calabacín (33%), cebolla, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PURÉ DE ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Patata, zanahoria (37.2%), cebolla, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PURÉ DE PATATA NATURAL

**INGREDIENTES:** Patata (93.1%), cebolla y aceite de oliva.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PURÉ DE PUERRos

**INGREDIENTES:** Patata, puerro (34%), cebolla, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PURÉ DE VERDURES

**INGREDIENTES:** Patata (32%), calabacín (25.6%), puerro (12.8%), zanahoria (12.8%), cebolla (12.8%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PURÉ DE CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Patata, champiñones (36.1%), cebolla, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PURÉ DE ESPÁRRAGOS

**INGREDIENTES:** Patata, espárragos verdes (25.3%), cebolla, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## SOPAS 1

### SOPA DE CALDO DE VERDURAS CON PASTA ECOLÓGICA

**INGREDIENTES:** Pasta ecológica (22.3%), porro (17.8%), col (17.8%), zanahoria (17.8%), judía verde (17.8%), caldo vegetal y sal.

**CONTIENE:** gluten, huevo y soja.

### SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON PASTA SIN GLUTEN

**INGREDIENTES:** Pasta sin gluten (Gallo) (19.3%), col (15.5%), zanahoria (15.5%), cebolla (15.5%), puerro (15.5%), calabacín (15.5%), caldo vegetal y sal.

**CONTIENE:**

### SOPA DE CALDO DE VERDURAS CON PASTA

**INGREDIENTES:** Pasta (22.3%), col (17.8%), zanahoria (17.8%), puerro (17.8%), judía verde (17.8%), caldo vegetal y sal.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

### SOPA DE VERDURAS

**INGREDIENTES:** Puerro (23.6%), col (23.6%), zanahoria (23.6%), judía verde (23.6%), caldo vegetal y sal.

**CONTIENE:**

### SOPA DE VERDURAS FRESCAS CON PASTA INTEGRAL

**INGREDIENTES:** Pasta integral (19.3%), col (15.5%), zanahoria (15.5%), cebolla (15.5%), puerro (15.5%), calabacín (15.5%), caldo vegetal y sal.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

### SOPA DE PESCADO CON PASTA/ CON MARAVILLA / CON FIDEOS

**INGREDIENTES:** Pasta (22.2%), cebolla, zanahoria, tomate triturado, cabeza de RAPE (35.3%), caldo de PESCADO, almidón de maíz, sal, pimentón, colorante alimentario

**CONTIENE:** gluten, huevo, pescado y apio

### SOPA DE PESCADO CON PASTA SIN GLUTEN/ CON MARAVILLA SIN GLUTEN

**INGREDIENTES:** Pasta (Gallo) (27%), cebolla, zanahoria, tomate triturado, cabeza de RAPE (36.7%), caldo de PESCADO, almidón de maíz, sal, pimentón, colorante alimentario, aceite de girasol y laurel.

**CONTIENE:** Pescado, apio y soja

### SOPA DE PESCADO CON PASTA / CON MARAVILLA ECOLÓGICA

**INGREDIENTES:** Pasta ecológica (23.6%), cebolla, zanahoria, tomate triturado, cabeza de RAPE (37.8%), caldo de PESCADO, almidón de maíz, sal, pimentón, colorante alimentario, aceite de girasol y laurel.

**CONTIENE:** gluten, huevo, pescado, soja y apio.

### SOPA DE AVE/ DE CALDO/ DE LA ABUELA/ SOPA MARAVILLA/ DE AVE CON PISTONES/ DE PISTONES/ DE FIDEOS SIN GLUTEN

**INGREDIENTES:** Pasta sin gluten (Gallo) (19.5%), carcasas de pollo, puerro, zanahoria, cebolla, col, caldo de pollo y sal.

**CONTIENE:**

### SOPA DE AVE/ DE CALDO/ DE LA ABUELA/ SOPA MARAVILLA/ DE AVE CON PISTONES/ DE PISTONES/ DE FIDEOS

**INGREDIENTES:** Pasta (22.9%), carcasas de pollo (36.6%), cebolla, puerro, col, caldo de pollo, zanahoria i sal.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

### SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA ECOLÓGICA

**INGREDIENTES:** Pasta ecológica (18.1%), carcasas de pollo (36.2%), col, zanahoria, cebolla, puerro, caldo de pollo y sal.

**CONTIENE:** gluten, huevo y soja.

### SOPA D'AU AMB PASTA INTEGRAL

**INGREDIENTES:** Pasta integral (37.7%), carcasas de pollo (24.5%), cebolla, puerro, col, caldo de pollo, zanahoria y sal.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## SOPAS 2

### SOPA DE PAGÈS/ ESCUDELLA / COCIDO

**INGREDIENTES:** Galets (21.9%), garbanzos, carcasas de pollo, puerro, zanahoria, col, albóndigas mixtas (carne picada de cerdo y ternera), cebolla, caldo de pollo, sal y bicarbonato.

**CONTIENE:** gluten, soja, sulfitos, huevo, leche y derivados (incluida la lactosa).

### SOPA DE PAGÈS ECOLÓGICA / ESCUDELLA/ COCIDO

**INGREDIENTES:** Galets (21%), garbanzos, carcasas de pollo, puerro, zanahoria, col, albóndigas mixtas (carne picada de cerdo y ternera), cebolla, caldo de pollo, sal y bicarbonato.

**CONTIENE:** gluten, soja, sulfitos, huevo, leche y derivados (incluida la lactosa).

### SOPA DE NAVIDAD/ SOPA DE AVE CON PELOTA CON ALBÓNDIGAS

**INGREDIENTES:** Pasta (20.4%), albóndigas (8.1%), carcasas de pollo, cebolla, puerro, col, zanahoria, caldo de pollo y sal.

**CONTIENE:** gluten, huevo, soja, leche y derivados (incluida la lactosa) y sulfitos.

### SOPA DE NAVIDAD CON PASTA INTEGRAL/ SOPA DE AVE CON PASTA INTEGRAL CON ALBÓNDIGAS

**INGREDIENTES:** Pasta integral (20.4%), albóndigas (8.1%), carcasas de pollo, cebolla, puerro, col, zanahoria, caldo de pollo y sal.

**CONTIENE:** gluten, huevo, soja, leche y derivados (incluida la lactosa) y sulfitos.

### CONSOMÉ CON HUEVO DURO

**INGREDIENTES:** Pasta (67.5%), HUEVO (8.1%), jamón york, caldo de pollo y sal.

**CONTIENE:** gluten, huevo, leche y derivados (incluida la lactosa) y soja.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## TERNERA 1

### REDONDO DE TERNERA

**INGREDIENTES:** Redondo de ternera (93.7%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:**

### REDONDO DE TERNERA CON LECHUGA Y TOMATE

**INGREDIENTES:** Redondo de ternera (57.6%), tomate y lechuga.

**CONTIENE:**

### REDONDO DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE

**INGREDIENTES:** Redondo de ternera (51.1%), tomate triturado (30.7%), cebolla, zanahoria, azúcar, aceite de girasol, sal, caldo de pollo y fécula de maíz.

**CONTIENE:**

### REDONDO DE TERNERA ASADO

**INGREDIENTES:** Redondo de ternera (94.4%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### REDONDO DE TERNERA ASADO CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** Redondo de ternera (71.4%), lechuga (20.7%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:**

### REDONDO DE TERNERA ASADO CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Redondo de ternera (93.7%), lechuga, maíz y aceite de oliva.

**CONTIENE:**

### REDONDO DE TERNERA ASADO CON LECHUGA Y ACEITUNAS

**INGREDIENTES:** Redondo de ternera (71%), lechuga, aceitunas, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### REDONDO DE TERNERA ASADO CON HILOS DE CEBOLLA Y RUEDAS DE PATATA

**INGREDIENTES:** Redondo de ternera (46.5%), patata (37.2%), cebolla (12.4%), aceite de oliva, sal y perejil.

**CONTIENE:** sulfitos.

### REDONDO DE TERNERA ASADO CON CALABACÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Redondo de ternera (51.4%), calabacín (29.4%), cebolla (14.7%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### REDONDO DE TERNERA ASADO CON TOMATE AL HORNO

**INGREDIENTES:** Redondo de ternera (62.2%), tomate (33.1%), aceite de oliva, sal y orégano.

**CONTIENE:**

### ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA

**INGREDIENTES:** Estofado de ternera (47.1%), champiñones (20.2%), patata, tomate, zanahoria, harina de TRIGO, cebolla, aceite de girasol, vino tinto, almidón de maíz, ajo, caldo de pollo, aceite de girasol altooleico, sal y AVELLANAS.

**CONTIENE:** gluten, frutos de cáscara y sulfitos.

### ESTOFADO DE TERNERA CON CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Estofado de ternera (42.4%), patata, champiñones (12.1%), mezcla de setas (12.1%), tomate triturado, aceite de girasol, harina de TRIGO, aceite de girasol altooleico, cebolla, zanahoria, fécula de maíz, caldo de pollo, sal, AVELLANAS y ajo.

**CONTIENE:** sulfitos, gluten y frutos de cáscara.

## GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

### TERNERA 2

#### FRICANDÓ DE TERNERA CON SALSA / CON CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Fricandó de ternera (57.7%), tomate triturado, champiñones, zanahoria, cebolla, guisantes, aceite de girasol, harina de TRIGO, AVELLANAS, vino tinto, laurel, ajo, sal y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** gluten, sulfitos y frutos de cáscara.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## TRITURADOS (merluza)

### MERLUZA, GARBANZOS, PATATA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (42.5%), patata (25%), garbanzos (17.5%) y zanahoria (15%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### MERLUZA, CALABACÍN Y PATATA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (33.3%), patata (47.6%) y calabacín (19%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### MERLUZA, PATATA, JUDÍA VERDE Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (32.6%), patata (32.6%), judía verde (26%) y cebolla (8.8%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### MERLUZA, PATATA, ZANAHORIA, JUDÍA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (30%), patata (30%), judía verde (24%), zanahoria (8%) y cebolla (8%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### MERLUZA, PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** MERLUZA (41.4%), patata (29.2%), calabacín (24.3%) y cebolla (5.1%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### MERLUZA, PATATA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Patata (36.5%), MERLUZA (34.1%) y zanahoria (29.4%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## TRITURADOS (halibut)

### HALIBUT, PATATA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** HALIBUT (42.5%), patata (31.9%) y zanahoria (25.5%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### HALIBUT, PATATA, ZANAHORIA Y CALABACÍN

**INGREDIENTES:** HALIBUT (41.6%), patata (25%), calabacín (16.7%) y zanahoria (16.7%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### HALIBUT, PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** HALIBUT (42.5%), patata (31.9%), calabacín (21.2%) y cebolla (4.4%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### HALIBUT, PATATA Y JUDÍA VERDE

**INGREDIENTES:** Patata (38.4%), HALIBUT (38.4%) y judía verde (23.2%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### HALIBUT, PATATA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** HALIBUT (42.6%), patata (42.6%), judía verde (34%) y zanahoria (9.6%) y cebolla (9.6%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### HALIBUT, PATATA, ARROZ Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** HALIBUT (47.2%), arroz (26.3%), patata (15.7%) y cebolla (5.2%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### HALIBUT, PATATA, CALABAZA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** HALIBUT (50%), calabaza (30%), patata (15%) y cebolla (5%).

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## TRITURADOS (pavo 1)

### PAVO, PATATA, CALABAZA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (36.5%), pavo (29.2%), calabaza (29.2%) y cebolla (5.1%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### PAVO, ARROZ, PATATA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (42.8%), pavo (34.2%), arroz (17.4%) y cebolla (5.6%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### PAVO, PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Pavo (37.5%), calabacín (25%), patata (25%) y cebolla (12.5%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### PAVO, PATATA, JUDÍA VERDE

**INGREDIENTES:** Pavo (38.4%), patata (30.8%) y judía verde (30.8%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### PAVO, PATATA Y CALABACÍN

**INGREDIENTES:** Pavo (41.1%), patata (35.2%) y calabacín (23.7%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### PAVO, PATATA Y CALABAZA

**INGREDIENTES:** Pavo (27.2%), patata (45.4%) y calabaza (27.2%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### PAVO, LENTEJAS, VERDURAS Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Pavo (24.4%), lentejas (12.2%), patata (30.6%), zanahoria (8.1%), judía verde (16.3%) y cebolla (8.1%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### PAVO, ENSALADILLA, PATATA Y LENTEJAS

**INGREDIENTES:** Pavo (31.8%), ensaladilla (28.9%) (patata, judía verde, guisantes y zanahoria), patata (23.1%) y lentejas (16.2%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### PAVO, ZANAHORIA Y ARROZ

**INGREDIENTES:** Pavo (40%), zanahoria (40%) y arroz (20%).

**CONTIENE:**

### PAVO, ARROZ Y CALABACÍN

**INGREDIENTES:** Pavo (40%), calabacín (40%) y arroz (20%).

**CONTIENE:**

### PAVO, ARROZ Y CALABACÍN SIN PIEL

**INGREDIENTES:** Calabacín sin piel (43.7%), pavo (37.5%) y arroz (18.8%).

**CONTIENE:**

### PAVO, PATATA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Patata (38.7%), pavo (30.6%), zanahoria (28.5%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## TRITURADOS (pavo 2)

### PAVO, CALABAZA, CEBOLLA Y PATATA

**INGREDIENTES:** Patata (36.5%), pavo (29.2%), calabaza (29.2%) y cebolla (5.1%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### PAVO, PATATA, ARROZ Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (42.8%), pavo (34.2%), arroz (17.4%) y cebolla (5.6%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### PAVO, PATATA, CALABAZA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Pavo (30%), patata (30%), calabaza (25%) y zanahoria (15%).

**CONTIENE:** sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## TRITURADOS (ternera )

### TERNERA, PATATA, CALABAZÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (38.4%), ternera (30.7%), calabacín (25.6%) y cebolla (5.3%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### TERNERA, PATATA, CALABAZA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (36.5%), ternera (29.2%), calabaza (29.2%) y cebolla (5.1%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### TERNERA, PATATA, CALABAZA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (36.5%), ternera (29.2%), calabaza (29.2%) y cebolla (5.1%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### TERNERA Y ARROZ

**INGREDIENTES:** Ternera (65.2%) y arroz (34.8%).

**COTIENE:**

### TERNERA, CALABAZA, ZANAHORIA Y PATATA

**INGREDIENTES:** Patata (34.8%), ternera (28%), calabaza (18.6%) y zanahoria (18.6%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### TERNERA, JUDÍA, PATATA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (36.5%), ternera (29.2%), judía verde (29.2%) y cebolla (5.1%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### TERNERA, CEBOLLA, JUDÍA VERDE, PATATA Y CALABAZÍN

**INGREDIENTES:** Ternera (29.5%), cebolla (9%), judía verde (18.1%), patata (34%) y calabacín (9%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### TERNERA, PATATA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Patata (37.5%), ternera (30%), zanahoria (30%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** sulfitos.

### TERNERA, PATATA, ARROZ Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (42.8%), Ternera (34.2%), arroz (17.4%) y cebolla (5.6%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### TERNERA Y PATATA

**INGREDIENTES:** Ternera (28.6%) y patata (71.4%).

**CONTIENE:** sulfitos

### TERNERA, ARROZ Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Ternera (40%), zanahoria (33.6%) y arroz (26.6%).

**CONTIENE:**

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## TRITURADOS (pollo 1)

### POLLO, PATATA, CALABACÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (40.5%), pollo (32.4%), calabacín (16.2%) y cebolla (10.9%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, PATATA Y JUDÍA VERDE

**INGREDIENTES:** Patata (36.5%), judía verde (34.3%) y pollo (29.2%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, PATATA, ZANAHORIA Y JUDÍA

**INGREDIENTES:** Patata (34.8%), pollo (27.9%), judía verde (18.6%) y zanahoria (18.6%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, CALABAZA Y PATATA

**INGREDIENTES:** Pollo (54.5%), patata (27.2%) y calabaza (18.1%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, PATATA, JUDÍA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (36.5%), pollo (29.2%), judía (29.2%) y cebolla (5.1%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Pollo (52.1%), patata (21.7%), zanahoria (17.3%) y cebolla (8.9%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, PATATA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Patata (36.5%), zanahoria (34.1%) y pollo (29.4%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, PATATA, ZANAHORIA Y ACEITE DE OLIVA

**INGREDIENTES:** Patata (45.6%), pollo (29%), zanahoria (22.8%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, CALABACÍN Y PATATA

**INGREDIENTES:** Patata (41.5%), pollo (37.8%) y calabacín (20.7%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, CALABAZÍN, PATATA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Pollo (48%), patata (28.8%), calabacín (11.6%) y zanahoria (11.6%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, JUDÍA VERDE, CALABACÍN Y PATATA

**INGREDIENTES:** Pollo (50%), patata (30%), calabacín (12%) y judía verde (8%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, PATATA Y LENTEJAS

**INGREDIENTES:** Pollo (54.7%), patata (31.5%) y lentejas (13.8%).

**CONTIENE:** sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## TRITURADOS (pollo 2)

### POLLO, ZANAHORIA Y ARROZ

**INGREDIENTES:** Pollo (46.3%), zanahoria (30.7%) y arroz (23%).

**CONTIENE:**

### POLLO, ARROZ, PATATA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Pollo (40%), patata (33.3%), arroz (20%) y cebolla (6.6%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, PATATA, ARROZ Y CALABACÍN

**INGREDIENTES:** Pollo (35.3%), patata (29.4%), calabacín (23.6%) y arroz (11.7%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, PATATA, CALABAZA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (36.5%), pollo (29.2%), calabaza (29.2%) y cebolla (5.1%).

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, PATATA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Patata (50%), pollo (37.5%), cebolla (10%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, PATATA Y ACEITE DE OLIVA

**INGREDIENTES:** Pollo (50.9%), patata (47.1%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** sulfitos.

### POLLO, ARROZ Y CALABACÍN SIN PIEL

**INGREDIENTES:** Pollo (42.8%), calabacín sin piel (35.7%) y arroz (21.4%).

**CONTIENE:**

### POLLO Y PATATA

**INGREDIENTES:** Patata (67.5%) y pollo (32.5%).

**CONTIENE:** sulfitos.

## GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

### TRITURADOS (verduras)

**PATATA, JUDÍA, ZANAHORIA,  
CALABACÍN Y CEBOLLA**

**INGREDIENTES:** Patata (40%), zanahoria (16%), calabacín (16%), judía verde (16%), cebolla (8%) y aceite de oliva.

**CONTIENE:** sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## VERDURAS 1

### BERENJENA RELLENA

**INGREDIENTES:** Berenjena (34.2%), LECHE, QUESO rallado, zanahoria, cebolla (3.4%), champiñones (3.4%), margarina (3.4%), harina de TRIGO (3.4%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), soja y gluten.

### PARRILLADA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA Y ZANAHORIA)

**INGREDIENTES:** Patata (63%), calabacín (29.9%), zanahoria (6.3%) y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PARRILLADA DE VERDURAS

**INGREDIENTES:** Calabacín (20.5%), berenjena (20.5%), pimiento rojo (20.5%), patata (17.1%), espárragos (10.2%), zanahoria (6.8%), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### ALCACHOFAS SALTEADAS /CON PATATA Y JAMÓN

**INGREDIENTES:** Patata (54%), Alcachofas (37.8%), cebolla, jamón serrano (2.7%) y aceite de girasol.

**CONTIENE:** sulfitos.

### ALCACHOFAS CON PATATA

**INGREDIENTES:** Alcachofas (37.2%), patata (62.1%) y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### COL CON PATATA

**INGREDIENTES:** Col (56.8%), patata (42.6%) y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL

**INGREDIENTES:** Patata (53.5%), LECHE, coliflor (15.6%), harina de TRIGO, margarina, QUESO rallado, cebolla, nuez moscada, pimienta blanca y sal.

**CONTIENE:** gluten, leche y derivados (incluida la lactosa), soja, frutos de cáscara y sulfitos.

### COLIFLOR CON PATATA

**INGREDIENTES:** Coliflor (56.9%), patata (42.7%) y sal.

**CONTIENE:**

### ESPINACAS CON PATATA

**INGREDIENTES:** Patata (56.8%), espinacas (42.6%) y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### ESPINACAS SALTEADOS SIN PATATA

**INGREDIENTES:** Espinacas (96.3%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:**

### MENESTRA DE VERDURAS

**INGREDIENTES:** Menestra (54.2%) (zanahoria, judía verde, guisantes y coliflor), patata (45.1%) y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### SALTEADO DE MENESTRA DE VERDURAS

**INGREDIENTES:** Menestra (75.7%) (zanahoria, judía verde, guisantes y coliflor), patata, cebolla, jamón serrano aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## VERDURAS 2

### ACELGAS CON PATATA

**INGREDIENTES:** Acelgas (66.4%), patata (33.2%) y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### JUDÍA VERDE CON PATATA / VERDURA HORTOLANA

**INGREDIENTES:** Patata (57.2%), judía verde (42.1%) y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PATATA AL HORNO

**INGREDIENTES:** Patata (97.4 o 96%), aceite de girasol o aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PATATA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Patata (58.4%), zanahoria (40.9%) y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PATATA ESTOFADA CON VERDURAS

**INGREDIENTES:** Patata (65.7%), zanahoria (9.3%), guisantes (4.6%), judía verde (4.6%), cebolla, tomate triturado, aceite de girasol, sal, laurel y pimienta dulce.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PATATA ESTOFADA CON PESCADO

**INGREDIENTES:** Patata (63.2%), CALAMAR (12.6%), cebolla, zanahoria, pimiento rojo, tomate triturado, filete de MERLUZA 1.5%), GAMBA pelada, caldo de PESCADO, aceite de girasol, sal, AVELLANAS, ajo y perejil.

**CONTIENE:** moluscos, pescado, crustáceos, frutos de cáscara, apio y sulfitos.

### TRINXAT DE LA CERDAÑA ( COL Y PATATA)

**INGREDIENTES:** Col (54.2%), patata (42.1%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PASTEL DE PATATA Y JAMÓN DE PAVO

**INGREDIENTES:** Patata (76.2%), crema de LECHE, pavo (6%) (pechuga de pavo, agua, sal, proteína de LECHE, estabilizantes, dextrosa, proteína de soja, aromas, especias y antioxidantes), QUESO rallado (QUESO, mantequilla, sólidos LÁCTICOS y sal fundente), sal y pimienta negra.

**CONTIENE:** sulfitos, leche y derivados (incluida la lactosa) y soja.

### PASTEL/ FLAN DE VERDURAS CON SALSA DE TOMATE

**INGREDIENTES:** Menestra (26.4%) (zanahoria, judía verde, guisantes, coliflor, coles de Bruselas y habas), HUEVO líquido (26.4%), tomate triturado (23.8%), crema de LECHE, cebolla, zanahoria, aceite de girasol, azúcar, sal y caldo de pollo.

**CONTIENE:** huevo y leche y derivados (incluida la lactosa)

### VERDURA TRES COLORES

**INGREDIENTES:** Patata (52.6%), judía verde (35%), zanahoria (11.6%) y sal.

**CONTIENE:** sulfitos.

### PUDING DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN SERRANO CON SALSA DE PIMIENTOS

**INGREDIENTES:** HUEVO líquido, champiñones (24.7%), crema de LECHE, pimiento rojo (16.5%), jamón serrano (4.1%), LECHE, sal y NUEZ moscada.

**CONTIENE:** huevo, leche y derivados (incluida la lactosa) y frutos de cáscara.

### ALBÓNDIGAS VEGETALES CON TOMATE AL HORNO

**INGREDIENTES:** Tomate (40%), salteado campestre (26.6%) (judía verde, judía amarilla, zanahoria, berenjena, cebolla), pan rallado, LECHE, aceite de oliva, cebolla, HUEVO líquido, harina de maíz, aceite de girasol altooleico y sal.

**CONTIENE:** gluten, huevo, leche y derivados (incluida la lactosa).

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## VERDURA 3

### HAMBURGUESA VEGETAL CON TOMATE Y CALABAZÍN

**INGREDIENTES:** Salteado campestre (27.3%) (judía verde, judía amarilla, zanahoria, berenjena y cebolla), tomate (27.3%), calabacín (27.3%), cebolla, aceite de oliva, LECHE, pan rallado, HUEVO líquido, harina de TRIGO, sal y orégano.

**CONTIENE:** gluten, huevo, leche y derivados (incluida la lactosa)

### HAMBURGUESA VEGETAL CON LECHUGA Y MAÍZ

**INGREDIENTES:** Salteado campestre (31.2%) (judía verde, judía amarilla, zanahoria, berenjena y cebolla), lechuga, harina de maíz, pan rallado, HUEVO líquido, maíz, aceite de girasol, ajo, perejil y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

### HAMBURGUESA VEGETAL CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Salteado campestre (31.2%) (judía verde, judía amarilla, zanahoria, berenjena y cebolla), lechuga, harina de maíz, pan rallado, HUEVO líquido, zanahoria, aceite de girasol, ajo, perejil y aceite de girasol altooleico.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

### HAMBURGUESA VEGETAL CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Salteado campestre (31.2%) (judía verde, judía amarilla, zanahoria, berenjena y cebolla), lechuga, pan rallado, aceite de oliva, LECHE, cebolla, maíz, HUEVO líquido, harina de TRIGO, aceite de girasol altooleico y sal.

**CONTIENE:** gluten, huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

### HAMBURGUESA VEGETAL CON LECHUGA Y TOMATE

**INGREDIENTES:** Salteado campestre (34.4%) (judía verde, judía amarilla, zanahoria, berenjena y cebolla), tomate, (25.8%), lechuga iceberg (25.8%), cebolla, aceite de oliva, LECHE, pan rallado, HUEVO líquido, harina de maíz y sal.

**CONTIENE:** gluten, huevo y leche y derivados (incluyendo la lactosa).

### HAMBURGUESA VEGETAL CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES

**INGREDIENTES:** Champiñones (47%), salteado campestre (23.5%) (judía verde, judía amarilla, zanahoria, berenjena y cebolla), harina de maíz, pan rallado, HUEVO líquido, aceite de girasol, ajo, perejil, aceite de girasol altooleico y sal.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

**GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR****ARROZ****ENSALADA DE ARROZ FRIA**

**INGREDIENTES:** Arroz (39.6%), mayonesa, guisantes, maíz, jamón dulce, YOGUR azucarado, crema de LECHE y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa), soja, huevo y sulfitos.

**ENSALADA DE ARROZ VEGETAL**

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (56.3%), guisantes, maíz, zanahoria y sal.

**CONTIENE:**

**ARROZ CON ATÚN Y TOMATE**

**INGREDIENTES:** Tomate triturado (38.9%), arroz (31.1%), cebolla, zanahoria, ATÚN (7.7%), azúcar, aceite de girasol, caldo de pollo, sal y ajo.

**CONTIENE:** pescado.

**RISSOTO DE GAMBAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIA**

**INGREDIENTES:** Arroz vaporizado (38.2%), calabacín (10%), zanahoria (10%), GAMBA pelada (6.7%), cebolla, aceite de girasol, NATA líquida, aceite de oliva, QUESO rallado, caldo de pescado y sal.

**CONTIENE:** crustáceos, sulfitos y leche y derivados (incluida la lactosa).

**RISSOTO INTEGRAL DE GAMBAS, CALABACÍN Y ZANAHORIA**

**INGREDIENTES:** Arroz integral (38.2%), calabacín (10%), zanahoria (10%), GAMBA pelada (6.7%), cebolla, aceite de girasol, NATA líquida, aceite de oliva, QUESO rallado, caldo vegetal y sal.

**CONTIENE:** crustáceos, sulfitos y leche y derivados (incluida la lactosa).

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## CARNES PICADAS

### HAMBURGUESA DE TERNERA CON HILOS DE CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Hamburguesa de ternera (58.3%)( Magro de ternera, agua, proteína colágeno, proteína SOJA, harina de SOJA, sal, almidón de maíz (4%), dextrosa, dextrina, especias naturales, aroma, METASULFITO potásico, E301,E120), cebolla (36.4%), aceite de girasol, aceite de girasol altooleico, azúcar y sal.

**CONTIENE:** huevo, leche y derivados (incluyendo la lactosa), sulfitos y soja.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## CERDO

### LOMO DE CERDO CON VERDURAS FRESCAS

**INGREDIENTES:** Caña de lomo (46.9%), calabacín (6.7%), zanahoria baby (6.7%), guisantes (6.7%), judía verde (6.7%), zanahoria (6.7%), cebolla (6.7%), tomate triturado, aceite de girasol, harina de TRIGO,, aceite de girasol altooleico, vino blanco, sal, caldo vegetal, fécula de maíz y pimienta negra.

**CONTIENE:** gluten y sulfitos.

### REDONDO DE CERDO A LA JARDINERA

**INGREDIENTES:** Cabeza de lomo (58.3%), champiñones, tomate triturado, dados de zanahoria, guisantes, zanahoria, cebolla, harina de TRIGO, aceite de girasol, vino tinto, sal, caldo de pollo, fécula de maíz y azúcar.

**CONTIENE:** gluten y sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## CREMAS

### CREMA DE VERDURAS FRESCAS

**INGREDIENTES:** Patata (31.5%), calabacín (25.2%), puerro (12.6%), zanahoria (12.6%), cebolla (12.6%), aceite de oliva, NATA líquida y sal.

**CONTIENE:** leche y derivados (incluida la lactosa) y sulfitos.

### GAZPACHO CON TROZOS DE PAN

**INGREDIENTES:** tomate maduro (48.5%), pimiento verde (16.1%), pimiento rojo (16.1%), pan (6.4%), cebolla (3.2%), pepino (3.2%), trozos de pan (3.2%), aceite de oliva, ajo, sal y vinagre.

**CONTIENE:** gluten, sulfitos, soja, leche y derivados (incluida la lactosa), sésamo y frutos secos.

### GAZPACHO SIN TROZOS DE PAN

**INGREDIENTES:** tomate maduro (50.1%), pimiento verde (16.7%), pimiento rojo (16.7%), pan (6.6%), cebolla, pepino, aceite de oliva, ajo, sal y vinagre.

**CONTIENE:** gluten y sulfitos.

### VICHYSSOISE/CREMA DE PUERROS FRÍA

**INGREDIENTES:** Patata, puerros (30.8%), cebolla, aceite de girasol, crema de LECHE y sal.

**CONTIENE:** sulfitos y leche y derivados (incluida la lactosa).

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## ENSALADAS FRIAS

### ENSALADILLA RUSSA

**INGREDIENTES:** Ensaladilla (79.4%) (patata, zanahoria, guisantes, judía verde), MAYONESA (aceite vegetal (65%), agua, yema de HUEVO, vinagre de vino, azúcar, sal, estabilizante E-412 y E-415, conservador E-202, acidulante E-330 y antioxidante E-385), HUEVO, ATÚN y sal.

**CONTIENE:** pescado, huevo, sulfitos y soja.

## GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

### HUEVO

#### TORTILLA A LA FRANCESA CON SAMFAINA / PISTO

**INGREDIENTES:** Pisto (52%) (calabacín, pimiento verde, pimiento rojo, berenjena, cebolla, patata i aceite de oliva), tortilla a la francesa (44.2%) (HUEVO líquido, LECHE, aceite de girasol, vinagre y sal), aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** huevo y leche y derivados (incluida la lactosa).

#### TORTILLA DE CALABACÍN CON LECHUGA Y ZANAHORIA

**INGREDIENTES:** Tortilla de calabacín (patata (49%), HUEVO pasteurizado, calabacín (14%), aceite vegetal, aceite de oliva, sal y ajo), lechuga y zanahoria.

**CONTIENE:** huevo.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PASTAS

### ESPIRALES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA

**INGREDIENTES:** Tomate triturado (44.3%), espirales ecológicos (36.9%), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, orégano, azúcar, caldo de pollo, colorante y sal.

**CONTIENE:** gluten, huevo y soja.

### MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y ATÚN

**INGREDIENTES:** Tomate triturado (37.6%), macarrones ecológicos (29.2%), cebolla, zanahoria, ATÚN, aceite de oliva, aceite de girasol, azúcar, sal, orégano, caldo vegetal y colorante alimentario.

**CONTIENE:** gluten, huevo y pescado.

### ENSALADA DE PASTA TRES COLORES

**INGREDIENTES:** Pasta (37.7%), mayonesa, maíz, guisantes, dados de zanahoria, ATÚN, ketchup, crema de LECHE, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** gluten, pescado, huevo, leche y derivados (incluida la lactosa) y sulfitos.

### ENSALADA DE PASTA VEGETAL

**INGREDIENTES:** Espirales (47.9%), guisantes (23.9%), maíz (11.9%), zanahoria (11.9%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** gluten y huevo.

### ENSALADA DE PASTA ECOLÓGICA TRES COLORES

**INGREDIENTES:** Pasta ecológica (37.7%), MAYONESA, maíz, guisantes, dados de zanahoria, ATÚN, ketchup, crema de LECHE, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:** gluten, pescado, huevo, leche y derivados (incluida la lactosa), sulfitos y soja.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PASTAS SIN GLUTEN

### ESPAQUETIS SIN GLUTEN SALTEADOS CON CHAMPIÑONES Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Espaguetis (galo) (42.7%), champiñón laminado (32%), cebolla (16%), aceite de oliva. Aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### FIDEUÁ VEGETAL SIN GLUTEN

**INGREDIENTES:** Fideos (Gallo) (35.2%), tomate triturado (17.6%), cebolla (8.8%), pimiento rojo (8.8%), pimiento verde (8.8%), aceite de girasol, caldo vegetal, sal, ajo y perejil.

**CONTIENE:**

### ENSALADA DE PASTA SIN ATÚN Y SIN GLUTEN

**INGREDIENTES:** Espirales sin gluten (54.4%), maíz, guisantes, dados de zanahoria, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PAVO

### CORDON BLEU DE PAVO

**INGREDIENTES:** Agua, carne de pavo (19.8%), carne de pollo (18.2%), harina de TRIGO, aceite de girasol, QUESO, dextrosa, mantequilla, fibra de TRIGO, sal, almidón modificado, piel de pollo, LECHE desnatada en polvo, lactosérum, proteína de TRIGO, estabilizantes (E-451, E-450, E-452), antioxidantes (E-331), levadura, sales fundentes (E-331, E-452), gelificante (E-407), acidulante (E-330), especias, aromas (aroma ahumado), almidón, TRIGO y conservante (E-250).

**CONTIENE:** gluten, leche y derivados (incluida la lactosa), huevo y apio.

### CORDON BLEU CON CALABACÍN

**INGREDIENTES:** Cordon bleu de pavo (53.3%), calabacín (43.6%), aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** gluten, leche y derivados (incluida la lactosa), huevo y apio.

### PECHUGA DE PAVO CON CALABACÍN Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** Pavo (57.4%), calabacín (30.6%), cebolla (7.6%), aceite de girasol, ajo, perejil y sal.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON PISTO

**INGREDIENTES:** Pechuga de pavo (58.3%), pisto (38.9%) (calabacín, berenjena, pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, patata y aceite de oliva), cebolla, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON LECHUGA Y ACEITUNAS

**INGREDIENTES:** Pavo (65%), lechuga, aceitunas, aceite de girasol y sal.

**CONTIENE:**

### PECHUGA DE PAVO CON SALSA SUAVE DE QUESO

**INGREDIENTES:** Pechuga de pavo (51.2%), NATA líquida, LECHE, crema de QUESO (6.8%), cebolla, aceite de girasol, harina de TRIGO, aceite de girasol altooleico, sal y fécula de maíz.

**CONTIENE:** gluten y sulfitos.

# GUÍA DE PLATOS SERVIDOS AL COMEDOR

## PESCADO

### DADOS DE CAELLA CON JULIANA DE VERDURAS

**INGREDIENTES:** CAELLA (49.5%), zanahoria (10%), cebolla (10%), pimiento verde (10%), pimiento rojo (7.5%), calabacín (5%), puerro (5%), aceite de oliva, vinagre y sal.

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### CAELLA AL HORNO CON LECHUGA Y TOMATE

**INGREDIENTES:** CAELLA (74.9%), lechuga, tomate, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### BACALAO CON SANFAINA

**INGREDIENTES:** Filete de BACALAO (52.4%), tomate triturado (18.5%), sanfaina (12.3%) (calabacín, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, patata y aceite de girasol), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, aceite de girasol altooleico, azúcar, harina de TRIGO, caldo de pollo y sal.

**CONTIENE:** pescado y gluten.

### HALIBUT CON SANFAINA

**INGREDIENTES:** Filete de HALIBUT (52.4%), tomate triturado (18.5%), sanfaina (12.3%) (calabacín, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, patata y aceite de girasol), cebolla, zanahoria, aceite de girasol, aceite de girasol altooleico, azúcar, harina de TRIGO, caldo de pollo y sal.

**CONTIENE:** pescado y gluten

### HALIBUT CON LECHUGA Y ACEITUNAS

**INGREDIENTES:** HALIBUT, lechuga, aceitunas, aceite de oliva y sal.

**CONTIENE:** pescado.

### COLAS DE RAPE AL HORNO CON LECHUGA

**INGREDIENTES:** Cola de RAPE (90.9%), lechuga, aceite de oliva, sal, ajo y perejil.

**CONTIENE:** pescado.

### FILETE DE LIMANDA A LA PAPILLOT CON VERDURAS

**INGREDIENTES:** Filete de LIMANDA (56.6%), patata (24.2%), tomate (4%), pimiento verde (4%), pimiento rojo (4%), aceite de girasol, vinagre, pimienta dulce y sal.

**CONTIENE:** pescado y sulfitos.

### SALMÓN AL HORNO CON PATATA Y CEBOLLA

**INGREDIENTES:** SALMÓN (53.7%), patata (32.2%), cebolla (2.6%), aceite de oliva, sal y perejil.

**CONTIENE:** pescado.