

Primer plato: Guiso de patatas con magro de cerdo

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
PATATA	150	g																				
TOMATE	60	g																				
CEBOLLA	30	g																				
PIMIENTO VERDE	20	g																				
PIMIENTO ROJO	20	g																				
ZANAHORIA	25	g																				
AJO	3	g																				
GUISANTES	35	g																				
CARNE MAGRA CERDO	120	g																				
VINO BLANCO	8	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> Dorar la carne en una cazuela con un poco de aceite de oliva, salpimentar y reservar. Rehogar en ese mismo aceite el ajo y la cebolla, el pimiento, la zanahoria y añadir un poco de laurel. Una vez pochada la verdura, añadir el pimentón, las hierbas aromáticas y el vino blanco, rehogar hasta que el alcohol se evapore y agregar el tomate. Hacer el guiso añadiendo un poco de agua o de caldo de verduras, hasta que la carne esté tierna. Añadir las patatas y los guisantes y cocinar hasta que queden tiernas. Una vez tiernas, retirar del fuego y dejar reposar unos 10 minutos antes de servir. 																						
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																				
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input type="checkbox"/> Leche y derivados <input type="checkbox"/> Gluten (cereales) <input type="checkbox"/> Moluscos <input type="checkbox"/> Crustáceos <input type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Sésamo <input type="checkbox"/> Sulfitos <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Frutos cáscara <input type="checkbox"/> Cacahuets <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>454.71</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>30.76</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>34.80</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>9.62</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>20.57</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>5.03</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>11.36</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>2.90</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	454.71	Proteína (g)	30.76	Hidratos Carbono (g)	34.80	Azúcares (g)	9.62	Grasa total (g)	20.57	AGSaturados (g)	5.03	AGMoniinsaturados (g)	11.36	AGPoliinsaturados (g)	2.90	Sal (g)	2		
Energía (kcal)	454.71																					
Proteína (g)	30.76																					
Hidratos Carbono (g)	34.80																					
Azúcares (g)	9.62																					
Grasa total (g)	20.57																					
AGSaturados (g)	5.03																					
AGMoniinsaturados (g)	11.36																					
AGPoliinsaturados (g)	2.90																					
Sal (g)	2																					

Segundo plato: Merluza al limón con menestra

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
LOMOS DE MERLUZA	150	g																				
HARINA	10	g																				
LIMÓN	5	g																				
AJO	3	g																				
JUDÍAS VERDES	50	g																				
ZANAHORIA	30	g																				
GUISANTES	25	g																				
COLIFLOR	20	g																				
CHAMPIÑONES	30	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> Incorporar a una sartén con aceite de oliva la cebolla y el ajo troceados, dejar sofreír unos 10 minutos. Incorporar las habas a la sartén, verter un chorrito de vino blanco y un poco de agua. Añadir los champiñones y el jamón en tiras o pequeños tacos y rehogar hasta que las habas queden tiernas. 																						
ALÉRGENOS DEL PLATO			ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																			
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input type="checkbox"/> Leche/derivados <input checked="" type="checkbox"/> Gluten (cereales) <input type="checkbox"/> Moluscos <input type="checkbox"/> Crustáceos <input checked="" type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Sésamo <input type="checkbox"/> Sulfitos <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Frutos cáscara <input type="checkbox"/> Cacahuets <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>330.86</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>26.57</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>24.60</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>11.99</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>14.02</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>2.41</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>7.82</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>2.22</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	330.86	Proteína (g)	26.57	Hidratos Carbono (g)	24.60	Azúcares (g)	11.99	Grasa total (g)	14.02	AGSaturados (g)	2.41	AGMoniinsaturados (g)	7.82	AGPoliinsaturados (g)	2.22	Sal (g)	2		
Energía (kcal)	330.86																					
Proteína (g)	26.57																					
Hidratos Carbono (g)	24.60																					
Azúcares (g)	11.99																					
Grasa total (g)	14.02																					
AGSaturados (g)	2.41																					
AGMoniinsaturados (g)	7.82																					
AGPoliinsaturados (g)	2.22																					
Sal (g)	2																					

Primer plato: Arroz caldoso con pollo y pescado

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
ARROZ BLANCO	60	g																				
TOMATE	40	g																				
CEBOLLA	30	g																				
PIMIENTO VERDE	15	g																				
PIMIENTO ROJO	15	g																				
ZANAHORIA	20	g																				
ALCACHOFA	20	g																				
AJO	3	g																				
CALAMAR	60	g																				
CAZÓN	40	g																				
MUSLOS POLLO	80	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
CALDO VERDURAS	100	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> Trocear el pescado, limpiar pelar y trocear las verduras. Sofreír las verduras, cocinándolas durante unos 15 minutos. Añadir el pescado y los muslos de pollo, rehogar durante 10 minutos. Incorporar el arroz y sofreír durante unos minutos. Añadir caldo de pescado y dejar cocer a fuego medio. Esperar a que los ingredientes queden listos y dejar reposar. 																						
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																				
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input type="checkbox"/> Leche/derivados <input type="checkbox"/> Gluten (cereales) <input checked="" type="checkbox"/> Moluscos <input checked="" type="checkbox"/> Crustáceos <input checked="" type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Sésamo <input type="checkbox"/> Sulfitos <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Frutos cáscara <input type="checkbox"/> Cacahuets <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>564.34</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>39.17</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>27.33</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>3.89</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>32.23</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>7.09</td></tr> <tr><td>AGMonsaturados (g)</td><td>18.36</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>4.89</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>3</td></tr> </table>	Energía (kcal)	564.34	Proteína (g)	39.17	Hidratos Carbono (g)	27.33	Azúcares (g)	3.89	Grasa total (g)	32.23	AGSaturados (g)	7.09	AGMonsaturados (g)	18.36	AGPoliinsaturados (g)	4.89	Sal (g)	3		
Energía (kcal)	564.34																					
Proteína (g)	39.17																					
Hidratos Carbono (g)	27.33																					
Azúcares (g)	3.89																					
Grasa total (g)	32.23																					
AGSaturados (g)	7.09																					
AGMonsaturados (g)	18.36																					
AGPoliinsaturados (g)	4.89																					
Sal (g)	3																					

Segundo plato: Ensaladilla rusa

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
PATATA	50	g																				
GUISANTES	25	g																				
JUDÍAS VERDES	20	g																				
ZANAHORIA	25	g																				
CEBOLLA	15	g																				
PIMIENTO MORRÓN	20	g																				
HUEVO	20	g																				
ATÚN EN LATA	25	g																				
MAYONESA	40	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> Cocer las patatas, las zanahorias, las judías verdes y los huevos. Para montar la ensaladilla, mezclar todos los ingredientes y decorar con los pimientos morrones. 																						
ALÉRGENOS DEL PLATO			ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																			
<input checked="" type="checkbox"/> Huevos/derivados <input checked="" type="checkbox"/> Leche/derivados <input type="checkbox"/> Gluten (cereales) <input type="checkbox"/> Moluscos <input type="checkbox"/> Crustáceos <input checked="" type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Sésamo <input checked="" type="checkbox"/> Sulfitos <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Frutos cáscara <input type="checkbox"/> Cacahuets <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>440.40</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>4.92</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>12.48</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>4.73</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>41.62</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>6.28</td></tr> <tr><td>AGMonsaturados (g)</td><td>27.41</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>4.74</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>2</td></tr> </table>	Energía (kcal)	440.40	Proteína (g)	4.92	Hidratos Carbono (g)	12.48	Azúcares (g)	4.73	Grasa total (g)	41.62	AGSaturados (g)	6.28	AGMonsaturados (g)	27.41	AGPoliinsaturados (g)	4.74	Sal (g)	2		
Energía (kcal)	440.40																					
Proteína (g)	4.92																					
Hidratos Carbono (g)	12.48																					
Azúcares (g)	4.73																					
Grasa total (g)	41.62																					
AGSaturados (g)	6.28																					
AGMonsaturados (g)	27.41																					
AGPoliinsaturados (g)	4.74																					
Sal (g)	2																					

Primer plato: Sopa de picadillo

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
ZANAHORIA	25 g																				
PUERRO	20 g																				
APIO	15 g																				
HUESO JAMÓN	10 g																				
POLLO DESHUESADO	30 g																				
JAMÓN SERRANO	20 g																				
FIDEOS	20 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar y trocear las verduras. Preparar el caldo con las verduras y el hueso de jamón. 2. Una vez preparado el caldo añadir el pollo deshuesado y el jamón serrano en taquitos. Dejar hervir y añadir los fideos. 3. Cocinar hasta que los fideos queden listos. 																					
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																			
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input type="checkbox"/> Leche/derivados <input checked="" type="checkbox"/> Gluten (cereales) <input type="checkbox"/> Moluscos <input type="checkbox"/> Crustáceos <input type="checkbox"/> Pescado <input checked="" type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Sésamo <input checked="" type="checkbox"/> Sulfitos <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Frutos cáscara <input type="checkbox"/> Cacahuets <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>260.88</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>15.89</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>18.22</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>3.16</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>13.84</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>2.82</td></tr> <tr><td>AGMoniinsaturados (g)</td><td>8.54</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>1.63</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>1.5</td></tr> </table>	Energía (kcal)	260.88	Proteína (g)	15.89	Hidratos Carbono (g)	18.22	Azúcares (g)	3.16	Grasa total (g)	13.84	AGSaturados (g)	2.82	AGMoniinsaturados (g)	8.54	AGPoliinsaturados (g)	1.63	Sal (g)	1.5	
Energía (kcal)	260.88																				
Proteína (g)	15.89																				
Hidratos Carbono (g)	18.22																				
Azúcares (g)	3.16																				
Grasa total (g)	13.84																				
AGSaturados (g)	2.82																				
AGMoniinsaturados (g)	8.54																				
AGPoliinsaturados (g)	1.63																				
Sal (g)	1.5																				

Primer plato: Lomo al horno con verduras y patata

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
LOMO CERDO	130 g																				
PATATA	100 g																				
TOMATE	50 g																				
CALABACÍN	40 g																				
CEBOLLA	30 g																				
PIMIENTO VERDE	25 g																				
AJO	3 g																				
VINO BLANCO	8 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Precalentar el horno a 190°C. Preparar una bandeja de horno con aceite de oliva y agregar las verduras y las especias. 2. Añadir el lomo salpimentado, rodeando las verduras. 3. Dar la vuelta al lomo y remover las verduras para que se hagan de forma uniforme. 																					
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																			
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input type="checkbox"/> Leche/derivados <input type="checkbox"/> Gluten (cereales) <input type="checkbox"/> Moluscos <input type="checkbox"/> Crustáceos <input type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Sésamo <input type="checkbox"/> Sulfitos <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Frutos cáscara <input type="checkbox"/> Cacahuets <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>333.63</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>29.55</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>21.08</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>5.10</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>13.83</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>2.88</td></tr> <tr><td>AGMoniinsaturados (g)</td><td>8.54</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>2.08</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>2</td></tr> </table>	Energía (kcal)	333.63	Proteína (g)	29.55	Hidratos Carbono (g)	21.08	Azúcares (g)	5.10	Grasa total (g)	13.83	AGSaturados (g)	2.88	AGMoniinsaturados (g)	8.54	AGPoliinsaturados (g)	2.08	Sal (g)	2	
Energía (kcal)	333.63																				
Proteína (g)	29.55																				
Hidratos Carbono (g)	21.08																				
Azúcares (g)	5.10																				
Grasa total (g)	13.83																				
AGSaturados (g)	2.88																				
AGMoniinsaturados (g)	8.54																				
AGPoliinsaturados (g)	2.08																				
Sal (g)	2																				

Primer plato: Cocido de garbanzos con pollo

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
GARBANZOS	70 g																				
JUDÍAS VERDES	50 g																				
ZANAHORIA	30 g																				
PUERRO	20 g																				
APIO	15 g																				
COL	20 g																				
CALABAZA	30 g																				
POLLO DESHUESADO	80 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> Lavar la legumbre ya remojada y ponerla a cocer junto con un hueso de jamón. En una olla poner todos los ingredientes a cocer menos la calabaza y las judías verdes. Ir quitando la espuma del caldo. Cocinar a fuego medio durante 1 hora y media, hasta que los garbanzos queden tiernos. Sacar los ingredientes y apartar e incorporar la calabaza y las judías verdes y dejar cocer durante unos 25 minutos. Rectificar de sal y servir. 																					
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																			
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input type="checkbox"/> Leche/derivados <input type="checkbox"/> Gluten (cereales) <input type="checkbox"/> Moluscos <input type="checkbox"/> Crustáceos <input type="checkbox"/> Pescado <input checked="" type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Sésamo <input type="checkbox"/> Sulfitos <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Frutos cáscara <input type="checkbox"/> Cacahuets <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>459.96</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>27.07</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>44.65</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>7.04</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>19.22</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>3.17</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>11.04</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>3.63</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	459.96	Proteína (g)	27.07	Hidratos Carbono (g)	44.65	Azúcares (g)	7.04	Grasa total (g)	19.22	AGSaturados (g)	3.17	AGMoniinsaturados (g)	11.04	AGPoliinsaturados (g)	3.63	Sal (g)	2	
Energía (kcal)	459.96																				
Proteína (g)	27.07																				
Hidratos Carbono (g)	44.65																				
Azúcares (g)	7.04																				
Grasa total (g)	19.22																				
AGSaturados (g)	3.17																				
AGMoniinsaturados (g)	11.04																				
AGPoliinsaturados (g)	3.63																				
Sal (g)	2																				

Primer plato: Ensalada con aguacate, atún y queso

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
LECHUGA	90 g																				
TOMATE	60 g																				
AGUACATE	30 g																				
CEBOLLETA	25 g																				
ZANAHORIA	30 g																				
ACEITUNAS	15 g																				
ATUN EN LATA	60 g																				
QUESO FRESCO	50 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> Lavar los vegetales, cortar e incorporar a las ensaladeras. Añadir el atún escurrido, trocear el queso y añadir Aliñar al gusto. 																					
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																			
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input checked="" type="checkbox"/> Leche/derivados <input type="checkbox"/> Gluten (cereales) <input type="checkbox"/> Moluscos <input type="checkbox"/> Crustáceos <input checked="" type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Sésamo <input type="checkbox"/> Sulfitos <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Frutos cáscara <input type="checkbox"/> Cacahuets <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>543.36</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>25.22</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>10.50</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>10.07</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>44.47</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>13.33</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>24.05</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>3.68</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	543.36	Proteína (g)	25.22	Hidratos Carbono (g)	10.50	Azúcares (g)	10.07	Grasa total (g)	44.47	AGSaturados (g)	13.33	AGMoniinsaturados (g)	24.05	AGPoliinsaturados (g)	3.68	Sal (g)	2	
Energía (kcal)	543.36																				
Proteína (g)	25.22																				
Hidratos Carbono (g)	10.50																				
Azúcares (g)	10.07																				
Grasa total (g)	44.47																				
AGSaturados (g)	13.33																				
AGMoniinsaturados (g)	24.05																				
AGPoliinsaturados (g)	3.68																				
Sal (g)	2																				

Primer plato: Tallarines con verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
TALLARINES	60 g																				
CALABACÍN	40 g																				
ZANAHORIA	30 g																				
CEBOLLA	25 g																				
PIMIENTO VERDE	20 g																				
PIMIENTO ROJO	20 g																				
CHAMPIÑONES	50 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g																				
SALSA DE SOJA	6 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> Trocear las verduras en juliana y rehogar en una sartén con aceite de oliva. Cocer los tallarines hasta que queden al dente. Mezclar los ingredientes, añadir salsa de soja y rehogar hasta que ligen los ingredientes 																					
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																			
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input type="checkbox"/> Leche/derivados <input checked="" type="checkbox"/> Gluten (cereales) <input type="checkbox"/> Moluscos <input type="checkbox"/> Crustáceos <input type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Sésamo <input type="checkbox"/> Sulfitos <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Frutos cáscara <input type="checkbox"/> Cacahuetes <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>346.80</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>9.33</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>51.66</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>8.54</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>11.40</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>1.83</td></tr> <tr><td>AGMoniinsaturados (g)</td><td>7.22</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>1.65</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>3</td></tr> </table>	Energía (kcal)	346.80	Proteína (g)	9.33	Hidratos Carbono (g)	51.66	Azúcares (g)	8.54	Grasa total (g)	11.40	AGSaturados (g)	1.83	AGMoniinsaturados (g)	7.22	AGPoliinsaturados (g)	1.65	Sal (g)	3	
Energía (kcal)	346.80																				
Proteína (g)	9.33																				
Hidratos Carbono (g)	51.66																				
Azúcares (g)	8.54																				
Grasa total (g)	11.40																				
AGSaturados (g)	1.83																				
AGMoniinsaturados (g)	7.22																				
AGPoliinsaturados (g)	1.65																				
Sal (g)	3																				

Primer plato: Salmón con crema de verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
SALMÓN	150 g																				
TOMATE	70 g																				
CEBOLLA	40 g																				
PUERRO	30 g																				
PIMIENTO VERDE	30 g																				
NATA	50 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> Limpiar el salmón de piel y espinas. Pochar las verduras, añadir un poco de nata líquida y cocinar a fuego medio durante 5-6 minutos. Triturar la mezcla de verduras y nata, crear una crema suave tras colarla. Saltear el salmón cortado en piezas en una sartén limpia con aceite de oliva hasta que quede dorado. Cubrir el pescado con la salsa, remover, añadir el resto de la nata y dar el último hervor. 																					
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																			
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input checked="" type="checkbox"/> Leche/derivados <input type="checkbox"/> Gluten (cereales) <input type="checkbox"/> Moluscos <input type="checkbox"/> Crustáceos <input checked="" type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Mostaza <input type="checkbox"/> Sésamo <input type="checkbox"/> Sulfitos <input type="checkbox"/> Soja <input type="checkbox"/> Frutos cáscara <input type="checkbox"/> Cacahuetes <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>531.17</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>20.98</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>7.40</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>7.23</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>46.35</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>16.95</td></tr> <tr><td>AGMoniinsaturados (g)</td><td>18.73</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>3.50</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>2</td></tr> </table>	Energía (kcal)	531.17	Proteína (g)	20.98	Hidratos Carbono (g)	7.40	Azúcares (g)	7.23	Grasa total (g)	46.35	AGSaturados (g)	16.95	AGMoniinsaturados (g)	18.73	AGPoliinsaturados (g)	3.50	Sal (g)	2	
Energía (kcal)	531.17																				
Proteína (g)	20.98																				
Hidratos Carbono (g)	7.40																				
Azúcares (g)	7.23																				
Grasa total (g)	46.35																				
AGSaturados (g)	16.95																				
AGMoniinsaturados (g)	18.73																				
AGPoliinsaturados (g)	3.50																				
Sal (g)	2																				