

## Primer plato: Salmorejo andaluz

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
TOMATE	200	g																				
AJO	3	g																				
PAN TRIGO BLANCO	40	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	15	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar los tomates, cortarlos en cuartos y colocarlos en el vaso de la batidora. Triturar durante un par de minutos hasta que la mezcla sea homogénea.</li> <li>2. Verter el zumo de tomate preparado en un bol haciéndolo pasar a través de un colador para que quede fino y no incorpore pieles ni pepitas.</li> <li>3. Trocear el pan e incorporarlo al tomate. Remover todo junto para que el pan se humedezca y reposar unos 10 minutos.</li> <li>4. Enjuagar el vaso de la batidora con un chorro de agua fría, escurrirlo y volver a introducir la mezcla de tomate y pan en él. Incorporar además el diente de ajo pelado, el aceite de oliva y la sal.</li> </ol>																						
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																				
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input type="checkbox"/> Leche y 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"/> Cacahuets <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>317.53</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>6.34</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>37.63</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>9.03</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>15.75</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>2.59</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>10.72</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	317.53	Proteína (g)	6.34	Hidratos Carbono (g)	37.63	Azúcares (g)	9.03	Grasa total (g)	15.75	AGSaturados (g)	2.59	AGMoniinsaturados (g)	10.72	AGPoliinsaturados (g)	2	Sal (g)	2		
Energía (kcal)	317.53																					
Proteína (g)	6.34																					
Hidratos Carbono (g)	37.63																					
Azúcares (g)	9.03																					
Grasa total (g)	15.75																					
AGSaturados (g)	2.59																					
AGMoniinsaturados (g)	10.72																					
AGPoliinsaturados (g)	2																					
Sal (g)	2																					

## Segundo plato: Habas con champiñones y jamón

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
HABAS	180	g																				
CHAMPIÑONES	100	g																				
CEBOLLA	40	g																				
AJO	3	g																				
JAMÓN SERRANO	50	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Incorporar a una sartén con aceite de oliva la cebolla y el ajo troceados, dejar sofreír unos 10 minutos.</li> <li>2. Incorporar las habas a la sartén, verter un chorrito de vino blanco y un poco de agua.</li> <li>3. Añadir los champiñones y el jamón en tiras o pequeños tacos y rehogar hasta que las habas queden tiernas.</li> </ol>																						
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 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>419.66</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>32.95</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>28.87</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>9.06</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>19.16</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>4.51</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>10.16</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>2.54</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>1</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	419.66	Proteína (g)	32.95	Hidratos Carbono (g)	28.87	Azúcares (g)	9.06	Grasa total (g)	19.16	AGSaturados (g)	4.51	AGMoniinsaturados (g)	10.16	AGPoliinsaturados (g)	2.54	Sal (g)	1		
Energía (kcal)	419.66																					
Proteína (g)	32.95																					
Hidratos Carbono (g)	28.87																					
Azúcares (g)	9.06																					
Grasa total (g)	19.16																					
AGSaturados (g)	4.51																					
AGMoniinsaturados (g)	10.16																					
AGPoliinsaturados (g)	2.54																					
Sal (g)	1																					

## Primer plato: Pollo asado con patatas viudas

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
MUSLOS DE POLLO	200	g																				
HARINA DE TRIGO	10	g																				
CEBOLLA	40	g																				
AJO	3	g																				
PATATA	100	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
VINO BLANCO	8	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Enharinar ligeramente los muslos salpimentados y limpios, dorar en una cazuela con un fondo de aceite y laurel.</li> <li>Sin retirar el pollo se añaden los ajos pelados y machacados y la cebolla pelada y picada.</li> <li>Cuando esté todo bien ligado y el pollo haya dorado por todos lados, añadir el vino blanco y esperar de nuevo que reduzca y evapore el alcohol.</li> </ol>																						
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"> <tbody> <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>AGMoniinsaturados (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> </tbody> </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	AGMoniinsaturados (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																					
AGMoniinsaturados (g)	18.36																					
AGPoliinsaturados (g)	4.89																					
Sal (g)	3																					

## Segundo plato: Ensalada variada

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
LECHUGA	90	g																				
TOMATE	60	g																				
CEBOLLETA	30	g																				
ZANAHORIA	25	g																				
AGUACATE	25	g																				
MAÍZ	10	g																				
ACEITUNAS	15	g																				
ATÚN EN LATA	60	g																				
HUEVO	50	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar los vegetales, cortar e incorporar a las ensaladeras.</li> <li>Aliñar al gusto.</li> </ol>																						
ALÉRGENOS DEL PLATO			ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																			
<input checked="" type="checkbox"/> Huevos/derivados <input 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"/> Cacahuetes <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>352</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>19.79</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>8.62</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>7.90</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>26.31</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>4.46</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>14.57</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>4.88</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>			Energía (kcal)	352	Proteína (g)	19.79	Hidratos Carbono (g)	8.62	Azúcares (g)	7.90	Grasa total (g)	26.31	AGSaturados (g)	4.46	AGMoniinsaturados (g)	14.57	AGPoliinsaturados (g)	4.88	Sal (g)	1
Energía (kcal)	352																					
Proteína (g)	19.79																					
Hidratos Carbono (g)	8.62																					
Azúcares (g)	7.90																					
Grasa total (g)	26.31																					
AGSaturados (g)	4.46																					
AGMoniinsaturados (g)	14.57																					
AGPoliinsaturados (g)	4.88																					
Sal (g)	1																					

Primer plato: Gratén de espinacas con gambas

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
ESPINACAS	200	g																				
AJO	3	g																				
MANTEQUILLA	8	g																				
HARINA	10	g																				
LECHE	30	g																				
GAMBAS PELADAS	80	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Retirar el tallo de las espinacas, lavar y enjuagar. Pelar y picar el ajo. Preparar las gambas.</li> <li>Añadir el ajo a una sartén con aceite de oliva y rehogar junto con las gambas y las espinacas. Cuando mermen por el calor, distribuir en bandejas de horno.</li> <li>Preparar la bechamel con la mantequilla, la harina y la leche.</li> <li>Cubrir la bandeja de las espinacas con la bechamel y hornear hasta que se gratinen.</li> </ol>																						
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																				
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input checked="" type="checkbox"/> Leche/derivados <input checked="" type="checkbox"/> Gluten (cereales) <input type="checkbox"/> Moluscos <input checked="" type="checkbox"/> Crustáceos <input 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"> <tbody> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>316.7</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>17.89</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>12.90</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>4.32</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>21.51</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>7.35</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>9.90</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>1.94</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>1</td> </tr> </tbody> </table>			Energía (kcal)	316.7	Proteína (g)	17.89	Hidratos Carbono (g)	12.90	Azúcares (g)	4.32	Grasa total (g)	21.51	AGSaturados (g)	7.35	AGMoniinsaturados (g)	9.90	AGPoliinsaturados (g)	1.94	Sal (g)	1
Energía (kcal)	316.7																					
Proteína (g)	17.89																					
Hidratos Carbono (g)	12.90																					
Azúcares (g)	4.32																					
Grasa total (g)	21.51																					
AGSaturados (g)	7.35																					
AGMoniinsaturados (g)	9.90																					
AGPoliinsaturados (g)	1.94																					
Sal (g)	1																					

Primer plato: Emperador a la plancha con tomate aliñado

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
FILETE EMPERADOR	150	g																				
AJO	3	g																				
PEREJIL	2	g																				
LIMÓN	3	g																				
TOMATE	200	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Triturar el ajo, el perejil y el zumo de limón en una batidora, añadir el aceite de oliva.</li> <li>Preparar la plancha y poner los filetes bañados en el jugo de ajo, perejil, limón y aceite hasta que estén bien hechos.</li> <li>Picar el tomate en rodajas o gajos y aliñar al gusto.</li> </ol>																						
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 checked="" 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"> <tbody> <tr> <td>Energía (kcal)</td> <td>324.22</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>25.97</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>7.10</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>6.62</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>21.28</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>4.18</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>16.62</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>3.18</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>			Energía (kcal)	324.22	Proteína (g)	25.97	Hidratos Carbono (g)	7.10	Azúcares (g)	6.62	Grasa total (g)	21.28	AGSaturados (g)	4.18	AGMoniinsaturados (g)	16.62	AGPoliinsaturados (g)	3.18	Sal (g)	2
Energía (kcal)	324.22																					
Proteína (g)	25.97																					
Hidratos Carbono (g)	7.10																					
Azúcares (g)	6.62																					
Grasa total (g)	21.28																					
AGSaturados (g)	4.18																					
AGMoniinsaturados (g)	16.62																					
AGPoliinsaturados (g)	3.18																					
Sal (g)	2																					

### Primer plato: Potaje de alubias pintas con verduras y chorizo

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
ALUBIAS PINTAS	70	g																				
TOMATE	50	g																				
CEBOLLA	30	g																				
PIMIENTO VERDE	20	g																				
CALABAZA	25	g																				
ZANAHORIA	20	g																				
AJO	4	g																				
CHORIZO	50	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar la legumbre ya remojada y ponerla a cocer junto con un hueso de jamón, laurel y el chorizo en una olla con agua suficiente.</li> <li>Pelar y picar cebolla y ajos. Pelar y cortar la zanahoria y el pimiento, sofreír con un poco de aceite, cuando esté lo suficientemente pochado añadir tomate picado y seguir sofriendo, añadir pimentón y a continuación añadirlo a la olla junto con todo lo que está cociendo.</li> <li>Añadir la calabaza cortada a trozos, un poco de sal y pimienta al gusto, y si hace falta, chorritos de agua de vez en cuando hasta que esté todo hecho.</li> </ol>																						
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 checked="" 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>437.58</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>23.11</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>42.80</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>7.69</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>19.30</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>4.77</td></tr> <tr><td>AGMoniinsaturados (g)</td><td>10.63</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>2.20</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>2</td></tr> </table>	Energía (kcal)	437.58	Proteína (g)	23.11	Hidratos Carbono (g)	42.80	Azúcares (g)	7.69	Grasa total (g)	19.30	AGSaturados (g)	4.77	AGMoniinsaturados (g)	10.63	AGPoliinsaturados (g)	2.20	Sal (g)	2		
Energía (kcal)	437.58																					
Proteína (g)	23.11																					
Hidratos Carbono (g)	42.80																					
Azúcares (g)	7.69																					
Grasa total (g)	19.30																					
AGSaturados (g)	4.77																					
AGMoniinsaturados (g)	10.63																					
AGPoliinsaturados (g)	2.20																					
Sal (g)	2																					

### Primer plato: Ternera a la plancha con ensalada de col

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
FILETE TERNERA	130	g																				
COL	100	g																				
ZANAHORIA	50	g																				
MANZANA	40	g																				
MAYONESA	10	g																				
MOSTAZA	5	g																				
LIMÓN	3	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hacer los filetes de ternera salpimentados en la plancha con un poco de aceite de oliva.</li> <li>Mezclar en un bol la mayonesa con el zumo de limón y mostaza hasta que esté bien combinado. Sazonar con sal y pimienta negra y volver a mezclar.</li> <li>Retirar las hojas exteriores de la col y partirla por la mitad.</li> <li>Partir la col en juliana, pelar la zanahoria y la manzana y luego rallarlas con un rallador, o picarlas lo más finas posible.</li> <li>Por último, mezclar las verduras con la salsa hasta cubrir las completamente. Rectificar de sal, pimienta, mayonesa o mostaza.</li> </ol>																						
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 type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Apio	<input checked="" 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>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: Espaguetis a la boloñesa con queso

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
ESPAGUETIS	70 g																				
TOMATE TRITURADO	80 g																				
CEBOLLA	30 g																				
PIMIENTO VERDE	20 g																				
ZANAHORIA	20 g																				
APIO	15 g																				
AJO	3 g																				
CARNE PICADA	120 g																				
QUESO RALLADO	30 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> <li>Trocear finamente cebolla, zanahoria, pimiento y el apio. Rehogar hasta que la cebolla quede transparente. Añadir el ajo picado y continuar rehogando al menos 1-2 minutos.</li> <li>Añadir la carne picada a la sartén y remover bien. Dejar rehogar unos 3-4 minutos más.</li> <li>Añadir el tomate triturado con un poco de azúcar y las especias al gusto (orégano, albahaca, nuez moscada). Mezclar todo bien removiendo.</li> <li>Añadir caldo de carne, remover bien y bajar el fuego, cubrir todo y dejar cocer a fuego lento 25-30 minutos. Mientras poner los espaguetis a cocer con abundante agua y sal.</li> <li>Una vez al dente, se mezclan los espaguetis con la salsa y se añade el queso rallado al gusto.</li> </ol>																					
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																			
<input type="checkbox"/> Huevos/derivados <input checked="" 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>611.94</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>27.54</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>56.58</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>6.31</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>29.63</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>10.17</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>14.54</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>2.92</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>1</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	611.94	Proteína (g)	27.54	Hidratos Carbono (g)	56.58	Azúcares (g)	6.31	Grasa total (g)	29.63	AGSaturados (g)	10.17	AGMoniinsaturados (g)	14.54	AGPoliinsaturados (g)	2.92	Sal (g)	1	
Energía (kcal)	611.94																				
Proteína (g)	27.54																				
Hidratos Carbono (g)	56.58																				
Azúcares (g)	6.31																				
Grasa total (g)	29.63																				
AGSaturados (g)	10.17																				
AGMoniinsaturados (g)	14.54																				
AGPoliinsaturados (g)	2.92																				
Sal (g)	1																				

## Primer plato: Croquetas de pollo caseras con ensalada

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
HARINA	10 g																				
LECHE	30 g																				
POLLO	80 g																				
TOMATE	150 g																				
AGUACATE	30 g																				
MAÍZ	10 g																				
ACEITUNAS	15 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> <li>Tamizar la harina con un colador, para evitar posibles grumos.</li> <li>Poner la leche a calentar durante 4-5 minutos sin que llegue a hervir. Preparar otro cazo con un poco de mantequilla y calentar a fuego lento hasta que se derrita.</li> <li>Añadir la harina tamizada y ligar la bechamel, removiendo continuamente. Se puede añadir un poco de aceite de oliva.</li> <li>Tamizamos la harina con un colador. Este paso es muy importante para que luego no se produzcan grumos.</li> <li>Pelar y trocear cebolla. Saltear junto con pechuga o muslo de pollo deshuesado.</li> <li>Mezclar los ingredientes y dejar reposar en el refrigerador. Una vez asentada la masa preparar las croquetas y freírlas.</li> <li>Lavar y trocear el tomate y el aguacate, añadir el maíz y las aceitunas.</li> </ol>																					
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 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>502.16</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>17.22</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>31.98</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>14.16</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>33.81</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>9.54</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>18.49</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>2.87</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	502.16	Proteína (g)	17.22	Hidratos Carbono (g)	31.98	Azúcares (g)	14.16	Grasa total (g)	33.81	AGSaturados (g)	9.54	AGMoniinsaturados (g)	18.49	AGPoliinsaturados (g)	2.87	Sal (g)	2	
Energía (kcal)	502.16																				
Proteína (g)	17.22																				
Hidratos Carbono (g)	31.98																				
Azúcares (g)	14.16																				
Grasa total (g)	33.81																				
AGSaturados (g)	9.54																				
AGMoniinsaturados (g)	18.49																				
AGPoliinsaturados (g)	2.87																				
Sal (g)	2																				