

Primer plato: Sopa juliana de verduras con fideos

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
TOMATE	25 g																				
CEBOLLA	30 g																				
ZANAHORIA	30 g																				
PUERRO	20 g																				
APIO	15 g																				
REPOLLO	15 g																				
NABO	15 g																				
AJO	3 g																				
FIDEOS	25 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	5 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> Lavar, pelar y cortar las verduras en juliana fina, excepto el tomate. Calentar aceite de oliva en una cacerola y saltear el ajo fileteado hasta que se dore. A continuación espolvorear el pimentón dulce y remover todo. Añadir las verduras, junto con el perejil picado. Rehogar durante 2-3 minutos. Agregar el agua y cocer a fuego medio durante unos 30 minutos. Añadir los fideos Añadir la sal, pimienta y nuez moscada al final de la cocción. 																					
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 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>174.10</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>25.96</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>6.60</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>5.59</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>0.90</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>3.59</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>0.78</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	174.10	Proteína (g)	5	Hidratos Carbono (g)	25.96	Azúcares (g)	6.60	Grasa total (g)	5.59	AGSaturados (g)	0.90	AGMoniinsaturados (g)	3.59	AGPoliinsaturados (g)	0.78	Sal (g)	2	
Energía (kcal)	174.10																				
Proteína (g)	5																				
Hidratos Carbono (g)	25.96																				
Azúcares (g)	6.60																				
Grasa total (g)	5.59																				
AGSaturados (g)	0.90																				
AGMoniinsaturados (g)	3.59																				
AGPoliinsaturados (g)	0.78																				
Sal (g)	2																				

Segundo plato: Albóndigas a la jardinera con patatas

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
CARNE PICADA CERDO	60 g																				
C. PICADA TERNERA	60 g																				
HUEVO	25 g																				
PAN TRIGO BLANCO	30 g																				
HARINA	10 g																				
LECHE ENTERA	15 g																				
PATATA	130 g																				
TOMATE	90 g																				
ZANAHORIA	50 g																				
PIMIENTO	40 g																				
CEBOLLA	35 g																				
AJO	4 g																				
GUISANTES	70 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> Picar la patata y la zanahoria y poner a cocer junto con los guisantes con abundante agua durante 10-12 minutos. Escurrir y reservar el caldo. Mezclar las carnes picadas en un cuenco, salpimentar y agregar el huevo, la miga de pan y perejil picado al gusto. Mezclarlo bien. Hacer las albóndigas, pasarlas por harina y freír en una sartén con abundante aceite. Picar y pochar la cebolla con aceite. Sazonar. Incorporar el pimiento y saltear. Añadir harina y cocinar un poco. Verter el vino blanco, las verduras cocidas y un chorrito del caldo de la cocción. Incorporar las albóndigas y cocinar conjuntamente a fuego suave durante 8-10 minutos. 																					
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																			
<input checked="" 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 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>752.23</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>34.71</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>63.56</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>15.04</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>39.93</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>12.17</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>19.34</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>4.74</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	752.23	Proteína (g)	34.71	Hidratos Carbono (g)	63.56	Azúcares (g)	15.04	Grasa total (g)	39.93	AGSaturados (g)	12.17	AGMoniinsaturados (g)	19.34	AGPoliinsaturados (g)	4.74	Sal (g)	2	
Energía (kcal)	752.23																				
Proteína (g)	34.71																				
Hidratos Carbono (g)	63.56																				
Azúcares (g)	15.04																				
Grasa total (g)	39.93																				
AGSaturados (g)	12.17																				
AGMoniinsaturados (g)	19.34																				
AGPoliinsaturados (g)	4.74																				
Sal (g)	2																				

Primer plato: Garbanzos con espinacas

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
GARBANZOS	70 g																				
ESPINACAS	100 g																				
TOMATE TRITURADO	60 g																				
AJO	5 g																				
ZANAHORIA	40 g																				
PAN TRIGO BLANCO	20 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en una sartén echa un chorrito de aceite, cuando esté caliente echar los ajos troceados. Cocinar a fuego medio hasta que se doren. 2. Añadir la zanahoria, el pimentón y las espinacas troceadas. Cocinar hasta que quede blanda la zanahoria y agregar el tomate triturado y rehogar 8-10 minutos. 3. Añadir el pan blanco y seguir removiendo. Por último, añadir los garbanzos, cocinar durante unos 10 minutos, remover y corregir de sal. 																					
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"/> Cacahuets <input type="checkbox"/> Altramuces	<table border="1"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>425.16</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>18.29</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>56.27</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>7.68</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>14.07</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>1.73</td></tr> <tr><td>AGMoniinsaturados (g)</td><td>8.61</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>2.80</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>2</td></tr> </table>	Energía (kcal)	425.16	Proteína (g)	18.29	Hidratos Carbono (g)	56.27	Azúcares (g)	7.68	Grasa total (g)	14.07	AGSaturados (g)	1.73	AGMoniinsaturados (g)	8.61	AGPoliinsaturados (g)	2.80	Sal (g)	2	
Energía (kcal)	425.16																				
Proteína (g)	18.29																				
Hidratos Carbono (g)	56.27																				
Azúcares (g)	7.68																				
Grasa total (g)	14.07																				
AGSaturados (g)	1.73																				
AGMoniinsaturados (g)	8.61																				
AGPoliinsaturados (g)	2.80																				
Sal (g)	2																				

Segundo plato: Lenguado a la plancha con parrillada

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
LENGUADO	150 g																				
AJO	4 g																				
LIMÓN	2 g																				
CALABACÍN	70 g																				
CEBOLLA	40 g																				
BERENJENA	60 g																				
PIMIENTO VERDE	50 g																				
PIMIENTO ROJO	40 g																				
CHAMPIÑONES	50 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	15 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Triturar el ajo, el perejil y el zumo de limón en una batidora, añadir el aceite de oliva. 2. Preparar la plancha y poner los filetes bañados en el jugo de ajo, perejil, limón y aceite hasta que estén bien hechos. 3. Limpiar y filetear las verduras. Posteriormente pasar por la plancha con aceite de oliva. 																					
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 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>280.96</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>21.10</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>10.99</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>10.07</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>16.96</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>2.79</td></tr> <tr><td>AGMoniinsaturados (g)</td><td>10.95</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>2.28</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>2</td></tr> </table>	Energía (kcal)	280.96	Proteína (g)	21.10	Hidratos Carbono (g)	10.99	Azúcares (g)	10.07	Grasa total (g)	16.96	AGSaturados (g)	2.79	AGMoniinsaturados (g)	10.95	AGPoliinsaturados (g)	2.28	Sal (g)	2	
Energía (kcal)	280.96																				
Proteína (g)	21.10																				
Hidratos Carbono (g)	10.99																				
Azúcares (g)	10.07																				
Grasa total (g)	16.96																				
AGSaturados (g)	2.79																				
AGMoniinsaturados (g)	10.95																				
AGPoliinsaturados (g)	2.28																				
Sal (g)	2																				

Primer plato: Ensalada con huevo

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
LECHUGA	90 g																				
TOMATE	60 g																				
CEBOLLETA	30 g																				
ZANAHORIA	30 g																				
MAÍZ	15 g																				
ACEITUNAS	15 g																				
HUEVO	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. Cocer los huevos e incorporar Aliñar al gusto. 																					
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 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>160.22</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>2.70</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>7.78</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>6.73</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>12.99</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>2.08</td></tr> <tr><td>AGMoniinsaturados (g)</td><td>8.83</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>1.28</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>1</td></tr> </table>	Energía (kcal)	160.22	Proteína (g)	2.70	Hidratos Carbono (g)	7.78	Azúcares (g)	6.73	Grasa total (g)	12.99	AGSaturados (g)	2.08	AGMoniinsaturados (g)	8.83	AGPoliinsaturados (g)	1.28	Sal (g)	1	
Energía (kcal)	160.22																				
Proteína (g)	2.70																				
Hidratos Carbono (g)	7.78																				
Azúcares (g)	6.73																				
Grasa total (g)	12.99																				
AGSaturados (g)	2.08																				
AGMoniinsaturados (g)	8.83																				
AGPoliinsaturados (g)	1.28																				
Sal (g)	1																				

Primer plato: Canelones de pollo y verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
CARNE PICADA POLLO	130 g																				
TOMATE TRITURADO	60 g																				
CALABACÍN	40 g																				
ZANAHORIA	30 g																				
PUERRO	20 g																				
CEBOLLA	25 g																				
APIO	15 g																				
HARINA	10 g																				
LECHE ENTERA	25 g																				
PLACAS LASAÑA	20 g																				
QUESO RALLADO	25 g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																					
<ol style="list-style-type: none"> Pelar y trocear las verduras. Cortar en brunoise muy fina y reservar. Añadir la verdura a una sartén con aceite y sofreír. Añadir el tomate triturado y sofreír junto con la verdura. En otra sartén con aceite de oliva añadir la carne picada de pollo y dorarla. Merclar con las verduras y el tomate triturado, sal pimentar, especiar y reservar Preparar la bechamel con la harina, el aceite de oliva y la leche. Para las placas poner en una olla con agua caliente un poco de sal y aceite, esperar a que hierva e introducir las placas de pasta. Cocer durante unos 8 minutos, una vez cocidas apartar. Precalentar el horno a 180°C. Rellenar los canelones con la mezcla de verduras y carne. Ponerlos en una bandeja de horno y cubrirlos con la bechamel y queso rallado. Calentar en el horno hasta que se gratine. 																					
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>502.69</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>44.14</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>31.13</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>8.48</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>22.47</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>7.54</td></tr> <tr><td>AGMoniinsaturados (g)</td><td>11.20</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>2.33</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>2</td></tr> </table>	Energía (kcal)	502.69	Proteína (g)	44.14	Hidratos Carbono (g)	31.13	Azúcares (g)	8.48	Grasa total (g)	22.47	AGSaturados (g)	7.54	AGMoniinsaturados (g)	11.20	AGPoliinsaturados (g)	2.33	Sal (g)	2	
Energía (kcal)	502.69																				
Proteína (g)	44.14																				
Hidratos Carbono (g)	31.13																				
Azúcares (g)	8.48																				
Grasa total (g)	22.47																				
AGSaturados (g)	7.54																				
AGMoniinsaturados (g)	11.20																				
AGPoliinsaturados (g)	2.33																				
Sal (g)	2																				

Primer plato: Potaje de lentejas con chorizo

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
LENTEJAS	70 g																				
TOMATE	50 g																				
CEBOLLA	30 g																				
PIMIENTO VERDE	20 g																				
PIMIENTO ROJO	20 g																				
PUERRO	20 g																				
ZANAHORIA	30 g																				
AJO	4 g																				
CHORIZO	25 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, laurel y el chorizo en una olla con agua suficiente. Pelar y picar cebolla y ajos. Pelar y cortar la zanahoria, el puerro 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. 																					
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 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>429.39</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>23.76</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>46.30</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>8.86</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>16.60</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>3.84</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>9.31</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>2.56</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>1</td> </tr> </table>		Energía (kcal)	429.39	Proteína (g)	23.76	Hidratos Carbono (g)	46.30	Azúcares (g)	8.86	Grasa total (g)	16.60	AGSaturados (g)	3.84	AGMoniinsaturados (g)	9.31	AGPoliinsaturados (g)	2.56	Sal (g)	1
Energía (kcal)	429.39																				
Proteína (g)	23.76																				
Hidratos Carbono (g)	46.30																				
Azúcares (g)	8.86																				
Grasa total (g)	16.60																				
AGSaturados (g)	3.84																				
AGMoniinsaturados (g)	9.31																				
AGPoliinsaturados (g)	2.56																				
Sal (g)	1																				

Primer plato: Ensalada de tomate y aguacate con atún

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR																		
TOMATE	130 g																				
AGUACATE	50 g																				
CEBOLLETA	20 g																				
ACEITUNAS	15 g																				
ATÚN EN LATA	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 Aliñar al gusto. 																					
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 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>295.58</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>14.51</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>7.39</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>7.27</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>22.94</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>3.45</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>13.78</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>4.38</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>1</td> </tr> </table>		Energía (kcal)	295.58	Proteína (g)	14.51	Hidratos Carbono (g)	7.39	Azúcares (g)	7.27	Grasa total (g)	22.94	AGSaturados (g)	3.45	AGMoniinsaturados (g)	13.78	AGPoliinsaturados (g)	4.38	Sal (g)	1
Energía (kcal)	295.58																				
Proteína (g)	14.51																				
Hidratos Carbono (g)	7.39																				
Azúcares (g)	7.27																				
Grasa total (g)	22.94																				
AGSaturados (g)	3.45																				
AGMoniinsaturados (g)	13.78																				
AGPoliinsaturados (g)	4.38																				
Sal (g)	1																				

Primer plato: Fideuá con verduras a la marinera

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR
FIDEOS	30 g		
TOMATE TRITURADO	50 g		
CEBOLLA	30 g		
PIMIENTO VERDE	25 g		
ZANAHORIA	20 g		
APIO	15 g		
AJO	4 g		
CAZÓN	15 g		
CALAMARES	20 g		
ALMEJAS	10 g		
GAMBAS	10 g		
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g		
VINO BLANCO	5 g		
CALDO DE PESCADO	3 g		

ELABORACIÓN DEL PLATO

1. Limpiar y picar las verduras. Añadirlas a una sartén con aceite caliente junto con la carne de los pimientos choriceros para que se sofrían. Espolvorear pimentón y remover. Añadir el tomate triturado. Dejar que todo se cocine durante 5 minutos más. Remover frecuentemente, hasta que la salsa se ha reducido.
2. Incorporar los fideos y volver a removerlos. Verter el vino blanco, el caldo y las hebras de azafrán, remover todo y dejar que empiece a cocer a fuego medio.
3. Incorpora el pescado. Tapar la paellera y dejar 5 minutos más, hasta que los mejillones se abran. Apagar el fuego y dejar que repose durante un par de minutos. Espolvorear el perejil por encima y servir caliente.

ALÉRGENOS DEL PLATO

<input type="checkbox"/>	Huevos/derivados	<input type="checkbox"/>	Mostaza
<input type="checkbox"/>	Leche/derivados	<input type="checkbox"/>	Sésamo
<input checked="" type="checkbox"/>	Gluten (cereales)	<input type="checkbox"/>	Sulfitos
<input checked="" type="checkbox"/>	Moluscos	<input type="checkbox"/>	Soja
<input checked="" type="checkbox"/>	Crustáceos	<input type="checkbox"/>	Frutos cáscara
<input checked="" type="checkbox"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>	Cacahuetes
<input type="checkbox"/>	Apio	<input type="checkbox"/>	Altramuces

ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN

Energía (kcal)	274.98
Proteína (g)	11.80
Hidratos Carbono (g)	29.13
Azúcares (g)	5.94
Grasa total (g)	11.87
AGSaturados (g)	2.16
AGMoniinsaturados (g)	7.52
AGPoliinsaturados (g)	1.57
Sal (g)	2

Primer plato: Champiñones y judías verdes salteadas con jamón

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR
CHAMPIÑONES	90 g		
JUDÍAS VERDES	80 g		
CEBOLLA	40 g		
AJO	3 g		
JAMÓN SERRANO	30 g		
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g		

ELABORACIÓN DEL PLATO

1. Limpiar y trocear las verduras, añadir a una sartén con aceite de oliva y rehogar.
2. Añadir el jamón serrano.

ALÉRGENOS DEL PLATO

<input type="checkbox"/>	Huevos/derivados	<input type="checkbox"/>	Mostaza
<input type="checkbox"/>	Leche/derivados	<input type="checkbox"/>	Sésamo
<input type="checkbox"/>	Gluten (cereales)	<input checked="" type="checkbox"/>	Sulfitos
<input type="checkbox"/>	Moluscos	<input type="checkbox"/>	Soja
<input type="checkbox"/>	Crustáceos	<input type="checkbox"/>	Frutos cáscara
<input type="checkbox"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>	Cacahuetes
<input type="checkbox"/>	Apio	<input type="checkbox"/>	Altramuces

ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN

Energía (kcal)	196.04
Proteína (g)	11.56
Hidratos Carbono (g)	5.86
Azúcares (g)	3.68
Grasa total (g)	14.04
AGSaturados (g)	3.01
AGMoniinsaturados (g)	8.64
AGPoliinsaturados (g)	1.52
Sal (g)	1