

Primer plato: Pisto con huevo

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
TOMATE	70	g																				
CEBOLLA	30	g																				
BERENJENA	40	g																				
CALABACÍN	40	g																				
PIMIENTO VERDE	20	g																				
PIMIENTO ROJO	20	g																				
PATATA	30	g																				
AJO	4	g																				
HUEVO	64	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> Lavar, pelar y cortar las verduras en trozos de tamaño mediano, el ajo laminado y la patata en dados pequeños. Tanto la berenjena como el calabacín se pueden mantener con piel siempre que sean bien lavados previamente. Añadir aceite de oliva a una olla, cocinar las verduras a fuego medio, añadiéndolas en el siguiente orden y dejándolas cocer durante uno 5-6 minutos cada una (ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, calabacín, berenjena, tomate). Mantener a fuego suave unos 15 minutos, esperando hasta que el tomate haya evaporado su agua, removiendo la las verduras con movimientos circulares suaves. Mientras tanto, freír las patatas hasta que queden doradas y por último, añadir las al pisto. Freír el huevo con un poco de aceite y servir encima del pisto. 																						
ALÉRGENOS DEL PLATO		ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN																				
<input checked="" 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>239.90</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>9.76</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>12.86</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>7.38</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>16.60</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>3.46</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>9.36</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>2.20</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>			Energía (kcal)	239.90	Proteína (g)	9.76	Hidratos Carbono (g)	12.86	Azúcares (g)	7.38	Grasa total (g)	16.60	AGSaturados (g)	3.46	AGMoniinsaturados (g)	9.36	AGPoliinsaturados (g)	2.20	Sal (g)	2
Energía (kcal)	239.90																					
Proteína (g)	9.76																					
Hidratos Carbono (g)	12.86																					
Azúcares (g)	7.38																					
Grasa total (g)	16.60																					
AGSaturados (g)	3.46																					
AGMoniinsaturados (g)	9.36																					
AGPoliinsaturados (g)	2.20																					
Sal (g)	2																					

Segundo plato: Ternera en salsa de champiñones

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
ESCALOPINES TERNERA	150	g																				
CHAMPIÑONES	180	g																				
CEBOLLA	40	g																				
NATA	70	g																				
BRANDY	8	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> Sazonar los escalopines y dorarlos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Retirar del fuego y reservar. En la misma sartén, saltear los champiñones (previamente lavados y laminados), subir el fuego y añadir el brandy, saltear hasta que se evapore el alcohol. Bajar el fuego y añadir la nata, cocinar a fuego medio 5-6 minutos y añadir pimienta en grano, cocinar a fuego suave hasta que la salsa adquiera consistencia. 																						
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 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>616.22</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>32.58</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>3.22</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>3.22</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>51.83</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>23.23</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>19.38</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>2.42</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>			Energía (kcal)	616.22	Proteína (g)	32.58	Hidratos Carbono (g)	3.22	Azúcares (g)	3.22	Grasa total (g)	51.83	AGSaturados (g)	23.23	AGMoniinsaturados (g)	19.38	AGPoliinsaturados (g)	2.42	Sal (g)	2
Energía (kcal)	616.22																					
Proteína (g)	32.58																					
Hidratos Carbono (g)	3.22																					
Azúcares (g)	3.22																					
Grasa total (g)	51.83																					
AGSaturados (g)	23.23																					
AGMoniinsaturados (g)	19.38																					
AGPoliinsaturados (g)	2.42																					
Sal (g)	2																					

Primer plato: Bacalao con tomate y pimientos

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
LOMO DE BACALAO	150	g																				
HARINA	10	g																				
TOMATE TRITURADO	80	g																				
PIMIENTO VERDE	35	g																				
PIMIENTO ROJO	35	g																				
CEBOLLA	30	g																				
AJO	5	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
AZÚCAR	6	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar los lomos de bacalao por harina y freír en una sartén con aceite bien caliente, hasta que se doren. Escurrir en papel absorbente. 2. Picar finamente la cebolla, el ajo y el pimiento verde. 3. Freír en el mismo aceite del bacalao, rehogar a fuego medio la verdura hasta que queden bien tiernas. 4. Añadir el tomate triturado, los pimientos rojos asados, medio vaso de agua, un poco de azúcar y un poco de sal. Remover bien y cocer a fuego lento de 8 a 10 minutos. Añadir un poco de tomillo picado. 5. Agregar los lomos de bacalao 1 o 2 minutos antes de terminar la cocción, sólo para calentarlo y servir. 																						
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>274.40</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>22.68</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>21.57</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>12.79</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>10.82</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>1.82</td></tr> <tr><td>AGMoniinsaturados (g)</td><td>7.17</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>1.50</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>2</td></tr> </table>	Energía (kcal)	274.40	Proteína (g)	22.68	Hidratos Carbono (g)	21.57	Azúcares (g)	12.79	Grasa total (g)	10.82	AGSaturados (g)	1.82	AGMoniinsaturados (g)	7.17	AGPoliinsaturados (g)	1.50	Sal (g)	2		
Energía (kcal)	274.40																					
Proteína (g)	22.68																					
Hidratos Carbono (g)	21.57																					
Azúcares (g)	12.79																					
Grasa total (g)	10.82																					
AGSaturados (g)	1.82																					
AGMoniinsaturados (g)	7.17																					
AGPoliinsaturados (g)	1.50																					
Sal (g)	2																					

Segundo plato: Arroz tres delicias

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
ARROZ BLANCO	70	g																				
GUISANTES	25	g																				
ZANAHORIA	20	g																				
CEBOLLA	15	g																				
AJO	4	g																				
HUEVO	25	g																				
GAMBAS	30	g																				
JAMÓN COCIDO	20	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	g																				
ELABORACIÓN DEL PLATO																						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar, pelar y cortar en juliana fina la zanahoria, la cebolla y filetear el ajo. 2. Hervir agua en un cazo y añadir la zanahoria y los guisantes, dejar cocinar durante unos 10 minutos. 3. Batir el huevo y preparar una tortilla francesa muy fina, una vez cuajada cortar en tiras. 4. Escurrir los guisantes y la zanahoria, cortar las lonchas de jamón cocido en tiras. 5. Poner 1 litro de agua a hervir, cuando rompa, añadir el arroz con un poco de sal y cocinarlo hasta que quede casi hecho. 6. En una sartén añadir aceite de oliva, sofreír el ajo y la cebolla junto con las gambas, introducir el resto de ingredientes una vez que esté dorado todo. 7. Saltear en la sartén 2-3 minutos y servir. 																						
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 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"> <tr><td>Energía (kcal)</td><td>465.52</td></tr> <tr><td>Proteína (g)</td><td>15.97</td></tr> <tr><td>Hidratos Carbono (g)</td><td>65.47</td></tr> <tr><td>Azúcares (g)</td><td>3.73</td></tr> <tr><td>Grasa total (g)</td><td>15.56</td></tr> <tr><td>AGSaturados (g)</td><td>3.26</td></tr> <tr><td>AGMoniinsaturados (g)</td><td>9.12</td></tr> <tr><td>AGPoliinsaturados (g)</td><td>2.07</td></tr> <tr><td>Sal (g)</td><td>1.5</td></tr> </table>	Energía (kcal)	465.52	Proteína (g)	15.97	Hidratos Carbono (g)	65.47	Azúcares (g)	3.73	Grasa total (g)	15.56	AGSaturados (g)	3.26	AGMoniinsaturados (g)	9.12	AGPoliinsaturados (g)	2.07	Sal (g)	1.5		
Energía (kcal)	465.52																					
Proteína (g)	15.97																					
Hidratos Carbono (g)	65.47																					
Azúcares (g)	3.73																					
Grasa total (g)	15.56																					
AGSaturados (g)	3.26																					
AGMoniinsaturados (g)	9.12																					
AGPoliinsaturados (g)	2.07																					
Sal (g)	1.5																					

Primer plato: Lasaña de atún con verduras

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
ATÚN EN CONSERVA	120	g																				
TOMATE TRITURADO	60	g																				
CALABACÍN	40	g																				
CEBOLLA	25	g																				
PIMIENTO ROJO	15	g																				
PIMIENTO VERDE	15	g																				
AJO	4	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"> 1. Pelar y trocear las verduras. Cortar en brunoise muy fina y reservar. Añadir la verdura a una sartén con aceite y sofreír. 2. Añadir el tomate triturado y sofreír junto con la verdura. Añadir el atún escurrido y sofreír durante 3-4 minutos. 3. 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. 4. Disponer una bandeja de horno y preparar la lasaña por capas con la mezcla de verduras y atún y la bechamel. Por último, añadir el queso rallado. 5. 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 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>577.22</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>41.51</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>30.08</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>6.87</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>32.33</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>10.05</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>12.56</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>5.72</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	577.22	Proteína (g)	41.51	Hidratos Carbono (g)	30.08	Azúcares (g)	6.87	Grasa total (g)	32.33	AGSaturados (g)	10.05	AGMoniinsaturados (g)	12.56	AGPoliinsaturados (g)	5.72	Sal (g)	2		
Energía (kcal)	577.22																					
Proteína (g)	41.51																					
Hidratos Carbono (g)	30.08																					
Azúcares (g)	6.87																					
Grasa total (g)	32.33																					
AGSaturados (g)	10.05																					
AGMoniinsaturados (g)	12.56																					
AGPoliinsaturados (g)	5.72																					
Sal (g)	2																					

Primer plato: Merluza con ensalada

INGREDIENTES	CANTIDAD		MARCA	PROVEEDOR																		
MERLUZA	150	g																				
AJO	2	g																				
LIMÓN	3	g																				
LECHUGA	80	g																				
TOMATE	60	g																				
CEBOLLA	30	g																				
AGUACATE	25	g																				
ACEITUNAS	15	g																				
MAÍZ	10	g																				
ZANAHORIA	25	g																				
ACEITE OLIVA VIRGEN	10	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. Lavar los vegetales, cortar e incorporar a las ensaladeras. 4. 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>287.95</td> </tr> <tr> <td>Proteína (g)</td> <td>21.84</td> </tr> <tr> <td>Hidratos Carbono (g)</td> <td>8.38</td> </tr> <tr> <td>Azúcares (g)</td> <td>7.37</td> </tr> <tr> <td>Grasa total (g)</td> <td>18.40</td> </tr> <tr> <td>AGSaturados (g)</td> <td>2.92</td> </tr> <tr> <td>AGMoniinsaturados (g)</td> <td>11.03</td> </tr> <tr> <td>AGPoliinsaturados (g)</td> <td>2.39</td> </tr> <tr> <td>Sal (g)</td> <td>2</td> </tr> </table>	Energía (kcal)	287.95	Proteína (g)	21.84	Hidratos Carbono (g)	8.38	Azúcares (g)	7.37	Grasa total (g)	18.40	AGSaturados (g)	2.92	AGMoniinsaturados (g)	11.03	AGPoliinsaturados (g)	2.39	Sal (g)	2		
Energía (kcal)	287.95																					
Proteína (g)	21.84																					
Hidratos Carbono (g)	8.38																					
Azúcares (g)	7.37																					
Grasa total (g)	18.40																					
AGSaturados (g)	2.92																					
AGMoniinsaturados (g)	11.03																					
AGPoliinsaturados (g)	2.39																					
Sal (g)	2																					

Primer plato: Potaje de alubias pintas con verduras y jamón

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR
ALUBIAS PINTAS	70 g		
TOMATE	50 g		
CEBOLLA	30 g		
PIMIENTO VERDE	20 g		
PIMIENTO ROJO	20 g		
PUERRO	20 g		
ZANAHORIA	25 g		
AJO	4 g		
PATATA	40 g		
JAMÓN SERRANO	60 g		
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g		

ELABORACIÓN DEL PLATO

- 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 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.
- 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.

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"/> Cacahuets
<input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Altramuces

ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN

Energía (kcal)	514.01
Proteína (g)	34.53
Hidratos Carbono (g)	50.95
Azúcares (g)	9.42
Grasa total (g)	19.09
AGSaturados (g)	4.35
AGMoniinsaturados (g)	10.17
AGPoliinsaturados (g)	2.01
Sal (g)	1

Primer plato: Pollo a la milanesa con rodajas de tomate

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR
PECHUGA POLLO	150 g		
HUEVO	20 g		
PAN RALLADO	10 g		
AJO	3 g		
LIMÓN	3 g		
TOMATE	150 g		
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g		

ELABORACIÓN DEL PLATO

- Lavar los vegetales, cortar e incorporar a las ensaladeras.
- Añadir el atún escurrido
- Aliñar al gusto.

ALÉRGENOS DEL PLATO

<input checked="" 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 type="checkbox"/> Moluscos	<input type="checkbox"/> Soja
<input type="checkbox"/> Crustáceos	<input type="checkbox"/> Frutos cáscara
<input type="checkbox"/> Pescado	<input type="checkbox"/> Cacahuets
<input type="checkbox"/> Apio	<input type="checkbox"/> Altramuces

ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN

Energía (kcal)	348.89
Proteína (g)	25.51
Hidratos Carbono (g)	11.39
Azúcares (g)	5.22
Grasa total (g)	22.40
AGSaturados (g)	4.96
AGMoniinsaturados (g)	12.44
AGPoliinsaturados (g)	3.43
Sal (g)	2

Primer plato: Gazpacho

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR
TOMATE	30 g		
PEPINO	50 g		
CEBOLLA	30 g		
PIMIENTO VERDE	25 g		
PIMIENTO ROJO	20 g		
VINAGRE	15 g		
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g		

ELABORACIÓN DEL PLATO

1. Limpiar y picar las verduras. Añadir las 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 type="checkbox"/>	Gluten (cereales)	<input 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"/>	Cacahuets
<input type="checkbox"/>	Apio	<input type="checkbox"/>	Altramuces

ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN

Energía (kcal)	124.39
Proteína (g)	1.72
Hidratos Carbono (g)	6.38
Azúcares (g)	6.23
Grasa total (g)	10.22
AGSaturados (g)	1.70
AGMoniinsaturados (g)	7.11
AGPoliinsaturados (g)	1.21
Sal (g)	2

Primer plato: Paella marinera

INGREDIENTES	CANTIDAD	MARCA	PROVEEDOR
ARROZ BLANCO	60 g		
TOMATE	60 g		
CEBOLLA	30 g		
PIMIENTO VERDE	20 g		
PIMIENTO MORRÓN	20 g		
ZANAHORIA	25 g		
AJO	3 g		
CALAMAR	30 g		
MEJILLONES	40 g		
GAMBAS	30 g		
CALDO DE PESCADO	50		
ACEITE OLIVA VIRGEN	10 g		

ELABORACIÓN DEL PLATO

1. Limpiar el marisco, limpiar pelar y trocear las verduras.
2. Sofreír las verduras, cocinándolas durante unos 15 minutos.
3. Añadir los calamares y rehogar, durante 10 minutos. Incorporar el arroz y sofreír durante unos minutos.
4. Mientras se cocina el sofrito cocer los mejillones y las gambas.
5. Añadir caldo de pescado y dejar cocer a fuego medio. A mitad de cocción incorporar los mejillones, las gambas y el calamar.
6. Esperar a que los ingredientes queden listos y dejar reposar.

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 type="checkbox"/>	Sulfitos
X	Moluscos	<input type="checkbox"/>	Soja
X	Crustáceos	<input type="checkbox"/>	Frutos cáscara
<input type="checkbox"/>	Pescado	<input type="checkbox"/>	Cacahuets
<input type="checkbox"/>	Apio	<input type="checkbox"/>	Altramuces

ENERGÍA Y NUTRIENTES POR RACIÓN

Energía (kcal)	416.35
Proteína (g)	17.47
Hidratos Carbono (g)	58.87
Azúcares (g)	6.83
Grasa total (g)	12.34
AGSaturados (g)	2.32
AGMoniinsaturados (g)	7.63
AGPoliinsaturados (g)	1.66
Sal (g)	2