

Filete de merluza menier (2)	contiene:	X	X		X		X				X			
Formas de merluza (2)	contiene:	X	X	X	X	X	X				X		X	
Guiso de patatas con carne (2)	contiene:													X
Guiso de patatas con costilla (2)	contiene:													X
Hamburguesa con ketchup y patatas fritas (2)	contiene:	X	X	X							X			X
Hervido valenciano maristas (2)	contiene:													
JAMONCITOS DE POLLO (2)	contiene:													X
Lentejas caseras (2)	contiene:													
Lentejas con chorizo maristas (2)	contiene:	X	X	X							X			
Lomo adobado (2)	contiene:	X	X	X							X			
Lomos de bacalao en salsa verde (2)	contiene:				X									
Macarrones a la napolitana (2)	contiene:	X	X	X										
Macarrones con atún maristas (2)	contiene:	X		X	X									
Magro con tomate maristas (2)	contiene:	X	X	X							X			X
Marmitako (2)	contiene:				X									X
Marrajo al horno (2)	contiene:				X									
Merluza a la romana (2)	contiene:	X	X	X	X									
Merluza al horno con cebolla y tomate (2)	contiene:				X									X
Nuggets de pollo (2)	contiene:	X	X	X							X			
Olleta alicantina (2)	contiene:													
Paella alicantina maristas (2)	contiene:						X							
Paella valenciana maristas (2)	contiene:													
Patata frita maristas (2)	contiene:													
Pechuga de pollo a la plancha maristas (2)	contiene:													
Pechuga de pollo empanada con tomate frito (2)	contiene:	X		X										
Pechuga plancha con mayonesa (2)	contiene:			X										
Pescadilla al limón (2)	contiene:	X			X									
Pizza de york y queso (2)	contiene:	X	X	X							X			
Pollo asado con patatas fritas (2)	contiene:													X
Pollo en rustidera (2)	contiene:													X
Pollo en su jugo (2)	contiene:													X
Potaje de garbanzos maristas (2)	contiene:	X	X	X							X			
Puré de calabacín maristas (2)	contiene:													
Salchichas frankfurt con tortilla (2)	contiene:													
San Jacobo con patatas (2)	contiene:	X	X	X										
Skippers de pescado (2)	contiene:	X	X	X	X	X	X	X						
Sopa de ave con fideos (2)	contiene:	X		X										
Sopa de cocido maristas (2)	contiene:	X	X	X							X			
Sopa de pescado maristas (2)	contiene:				X	X	X							
Sopa marinera maristas (2)	contiene:	X	X	X	X	X	X				X			
Tallarines a la boloñesa (2)	contiene:	X	X	X							X			X

Informe Técnico de los Platos

Nombre del Plato: Albondigas a la casera (2)

Orden: Segundo

Grupo: Carne Picada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,000
5522	ALBONDIGA MIXTA 25G*	90,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	5,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	15,000
		125,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	244,020	195,220
Proteínas (Gr)	15,990	12,790
Lípidos (Gr)	18,980	15,180
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	2,160	1,730
Fibra (Gr)	0,250	0,200
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	7,330	5,860
Vitamina A (µg)	7,120	5,700

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	3,810	3,050
Fósforo (Mg)	7,980	6,380
Hierro (Mg)	0,110	0,090

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluida lactosa)
Gluten
Huevo
Dióxido de azufre y sulfitos
Soja

Nombre del Plato: Albondigas a la casera (2)

Orden: Segundo

Grupo: Carne Picada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
5522	ALBONDIGA MIXTA 25G*	90,000
58254	TOMATE FRITO SERHOS 3KG	40,000
		140,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	305,030	217,880
Proteínas (Gr)	15,990	11,420
Lípidos (Gr)	25,910	18,510
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	1,820	1,300
Fibra (Gr)	1,000	0,710
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	3,330	2,380
Vitamina A (µg)	31,330	22,380

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	5,000	3,570
Fósforo (Mg)	0,000	0,000
Hierro (Mg)	0,170	0,120

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Dióxido de azufre y sulfitos

Huevo

Gluten

Soja

Orden: Primero

Grupo: Arroz

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	75,000
9558	COLORANTE 900G	1,000
33199	LAUREL 120G	1,000
34071	MEJILLON CARNE CONG*	8,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	5,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	5,000
37269	POTON TIRAS CONG*	8,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	10,000
		119,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	346,860	291,480
Proteínas (Gr)	7,500	6,310
Lípidos (Gr)	5,750	4,830
Colesterol (Mg)	17,930	15,070
Hidratos de carbono (Gr)	66,290	55,700
Fibra (Gr)	1,220	1,020
Vitamina B12 (µg)	1,480	1,250
Vitamina C (Mg)	11,530	9,680
Vitamina A (µg)	18,190	15,290

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	31,750	26,680
Fósforo (Mg)	112,320	94,380
Hierro (Mg)	1,690	1,420

Contiene Alérgenos

Moluscos

Crustáceos

Pescado

Orden: Primero

Grupo: Arroz

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	5,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	70,000
32808	HUEVO FRESCO M (53/63) ESTUCHE PEQUEÑO*	65,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
38027	SALCHICHA FRANKFURT PAQ1,2KG	40,000
39360	TOMATE FRITO LAT 3KG	15,000
		202,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	543,890	269,250
Proteínas (Gr)	18,310	9,070
Lípidos (Gr)	24,190	11,970
Colesterol (Mg)	292,500	144,800
Hidratos de carbono (Gr)	63,290	31,330
Fibra (Gr)	1,400	0,690
Vitamina B12 (µg)	1,770	0,870
Vitamina C (Mg)	1,780	0,880
Vitamina A (µg)	159,300	78,860

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	51,860	25,670
Fósforo (Mg)	258,440	127,940
Hierro (Mg)	2,820	1,400

Contiene Alérgenos

Soja
Gluten
Leche y sus derivados (incluída lactosa)
Huevo

Orden: Primero

Grupo: Arroz

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	2,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	50,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	5,000
32379	GUISANTE CONG*	10,000
33199	LAUREL 120G	1,000
37542	QUESO RALLADO 1KG	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
38037	SALCHICHA FRANKFURT PAQ 140G	15,000
		95,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	312,390	328,830
Proteínas (Gr)	7,880	8,290
Lípidos (Gr)	10,680	11,240
Colesterol (Mg)	15,250	16,050
Hidratos de carbono (Gr)	46,190	48,620
Fibra (Gr)	1,300	1,370
Vitamina B12 (µg)	0,260	0,270
Vitamina C (Mg)	3,700	3,900
Vitamina A (µg)	21,830	22,980

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	78,850	83,000
Fósforo (Mg)	124,630	131,190
Hierro (Mg)	1,360	1,430

Contiene Alérgenos

- Leche y sus derivados (incluída lactosa)
- Legumbres y leguminosas
- Gluten
- Soja
- Huevo
- Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Orden: Primero

Grupo: Arroz

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5055	ACEITE GIRASOL 5L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	5,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	75,000
31650	FIAMBRE YORK11x11 SANDWICH PIEZA ENTERA*	6,000
32379	GUISANTE CONG*	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	5,000
		103,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	347,160	337,050
Proteínas (Gr)	6,990	6,790
Lípidos (Gr)	5,610	5,450
Colesterol (Mg)	2,310	2,240
Hidratos de carbono (Gr)	67,190	65,230
Fibra (Gr)	1,480	1,430
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	2,440	2,370
Vitamina A (µg)	62,590	60,770

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	11,260	10,930
Fósforo (Mg)	87,250	84,710
Hierro (Mg)	0,760	0,740

Contiene Alérgenos

Legumbres y leguminosas

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Huevo

Gluten

Soja

Orden: Segundo

Grupo: Carne de Ternera

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	3,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	4,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	5,000
32379	GUISANTE CONG*	10,000
33199	LAUREL 120G	1,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
66741	TERNERA TACO GUI SAR*	120,000
10675	ZANAHORIA DADO CONG*	20,000
		170,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	207,510	122,070
Proteínas (Gr)	25,950	15,260
Lípidos (Gr)	9,660	5,680
Colesterol (Mg)	70,800	41,650
Hidratos de carbono (Gr)	4,320	2,540
Fibra (Gr)	1,250	0,740
Vitamina B12 (µg)	2,400	1,410
Vitamina C (Mg)	10,600	6,230
Vitamina A (µg)	283,100	166,530

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	28,400	16,710
Fósforo (Mg)	287,620	169,190
Hierro (Mg)	3,270	1,920

Contiene Alérgenos

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Legumbres y leguminosas

Orden: Segundo

Grupo: Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5466	AJO SECO EXTRA GRANEL KG*	2,000
7243	CAELLA PORCION 120-170G CONG*	120,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000
36734	PIMIENTA NEGRA MOLIDA 1KG	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	20,000
39894	VINO BLANCO EL CONQUISTADOR DON RODRIG	5,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	10,000
		175,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	130,590	74,620
Proteínas (Gr)	15,900	9,090
Lípidos (Gr)	5,940	3,400
Colesterol (Mg)	41,490	23,710
Hidratos de carbono (Gr)	2,650	1,510
Fibra (Gr)	0,550	0,320
Vitamina B12 (µg)	1,210	0,690
Vitamina C (Mg)	3,540	2,030
Vitamina A (µg)	243,610	139,200

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	40,960	23,410
Fósforo (Mg)	186,630	106,650
Hierro (Mg)	1,340	0,770

Contiene Alérgenos

Pescado

Dióxido de azufre y sulfitos

Orden: Primero

Grupo: Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
7553	CANELONES CARNE CONG	100,000
32463	HARINA FREIR 1KG	5,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L	20,000
33957	MARGARINA 1KG	10,000
34955	NUEZ MOSCADA MOLIDA 900G	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		137,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	243,290	177,580
Proteínas (Gr)	7,450	5,440
Lípidos (Gr)	15,510	11,320
Colesterol (Mg)	2,800	2,040
Hidratos de carbono (Gr)	18,460	13,470
Fibra (Gr)	2,400	1,750
Vitamina B12 (µg)	7,240	5,290
Vitamina C (Mg)	0,240	0,180
Vitamina A (µg)	100,980	73,710

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	182,880	133,490
Fósforo (Mg)	136,510	99,640
Hierro (Mg)	2,310	1,680

Contiene Alérgenos

Huevo
Leche y sus derivados (incluída lactosa)
Moluscos
Crustáceos
Gluten
Sésamo
Mostaza
Apio
Pescado
Frutos de cáscara
Legumbres y leguminosas
Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Orden: Primero

Grupo: Legumbres

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
9135	CHORIZO GUIJAR EXTRA ENTERO*	20,000
32124	GARBANZO CHICO EXTRA 5KG	50,000
34557	MORCILLA CEBOLLA ENTERA	5,000
34734	NABO UNIDAD KG*	10,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	20,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
66741	TERNERA TACO GUIJAR*	20,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	10,000
		137,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	307,300	224,300
Proteínas (Gr)	21,350	15,590
Lípidos (Gr)	10,410	7,600
Colesterol (Mg)	27,400	20,000
Hidratos de carbono (Gr)	32,070	23,410
Fibra (Gr)	7,590	5,540
Vitamina B12 (µg)	0,600	0,440
Vitamina C (Mg)	7,600	5,550
Vitamina A (µg)	122,170	89,180

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	85,930	62,720
Fósforo (Mg)	280,580	204,800
Hierro (Mg)	5,140	3,750

Contiene Alérgenos

Carne de vacuno (Seroalbúmina bovina)

Dióxido de azufre y sulfitos

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Gluten

Huevo

Soja

Legumbres y leguminosas

Orden: Primero

Grupo: Cremas o purés calientes y fríos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
7376	CALABACIN EXTRA GRANEL KG*	40,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	30,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
10681	ZANAHORIA EXTRA GRANEL KG*	10,000
		97,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	83,040	85,610
Proteínas (Gr)	1,300	1,340
Lípidos (Gr)	5,210	5,370
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	7,750	7,990
Fibra (Gr)	1,350	1,390
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	12,850	13,240
Vitamina A (µg)	121,540	125,290

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	13,180	13,590
Fósforo (Mg)	28,580	29,470
Hierro (Mg)	0,400	0,410

Contiene Alérgenos

Orden: Primero

Grupo: Cremas o purés calientes y fríos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	50,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
10675	ZANAHORIA DADO CONG*	100,000
		160,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	116,360	72,730
Proteínas (Gr)	2,150	1,340
Lípidos (Gr)	5,260	3,290
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	15,110	9,440
Fibra (Gr)	3,740	2,340
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	15,430	9,640
Vitamina A (µg)	1.346,000	841,250

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	31,230	19,520
Fósforo (Mg)	41,730	26,080
Hierro (Mg)	0,680	0,430

Contiene Alérgenos

Orden: Segundo

Grupo: Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14794	PATATAS CHIPS C4KG	20,000
65492	POLLO CUARTO TRASERO 250-325G*	180,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39874	VINO BLANCO BRICK 1L	25,000
		232,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	368,450	158,820
Proteínas (Gr)	36,390	15,680
Lípidos (Gr)	18,120	7,810
Colesterol (Mg)	122,940	52,990
Hidratos de carbono (Gr)	9,800	4,220
Fibra (Gr)	0,880	0,380
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	3,060	1,320
Vitamina A (µg)	0,000	0,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	25,080	10,810
Fósforo (Mg)	357,960	154,290
Hierro (Mg)	2,880	1,240

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Orden: Guarnición

Grupo: Guarniciones de ensalada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	5,000
5224	ACEITUNAS VERDE S/HUESO 2KG	5,000
5913	ATUN MIGAS BOL 1KG	10,000
33335	LECHUGA ICEBERG UNIDAD 550G*	25,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39844	VINAGRE VINO 5L	3,000
		49,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	80,210	163,690
Proteínas (Gr)	2,550	5,210
Lípidos (Gr)	7,670	15,650
Colesterol (Mg)	6,190	12,630
Hidratos de carbono (Gr)	0,230	0,460
Fibra (Gr)	0,320	0,650
Vitamina B12 (µg)	0,480	0,970
Vitamina C (Mg)	1,830	3,730
Vitamina A (µg)	5,120	10,450

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	11,170	22,800
Fósforo (Mg)	35,100	71,640
Hierro (Mg)	0,360	0,730

Contiene Alérgenos

Pescado

Orden: Guarnición

Grupo: Guarniciones de ensalada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	5,000
5224	ACEITUNAS VERDE S/HUESO 2KG	5,000
33335	LECHUGA ICEBERG UNIDAD 550G*	25,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39844	VINAGRE VINO 5L	5,000
10695	ZANAHORIA RALLADA LAT 3KG	10,000
		52,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	51,390	98,840
Proteínas (Gr)	0,310	0,590
Lípidos (Gr)	5,360	10,310
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	0,480	0,930
Fibra (Gr)	0,470	0,900
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	1,940	3,720
Vitamina A (µg)	45,670	87,830

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	9,600	18,460
Fósforo (Mg)	7,170	13,790
Hierro (Mg)	0,270	0,510

Contiene Alérgenos

Orden: Guarnición

Grupo: Guarniciones de verduras cocinadas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	5,000
5224	ACEITUNAS VERDE S/HUESO 2KG	5,000
33335	LECHUGA ICEBERG UNIDAD 550G*	25,000
36551	PEPINO VERDE GRANEL KG*	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39844	VINAGRE VINO 5L	3,000
		45,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	50,490	112,190
Proteínas (Gr)	0,290	0,650
Lípidos (Gr)	5,350	11,880
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	0,300	0,670
Fibra (Gr)	0,350	0,780
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	2,060	4,570
Vitamina A (µg)	5,200	11,550

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	8,300	18,450
Fósforo (Mg)	6,620	14,710
Hierro (Mg)	0,250	0,550

Contiene Alérgenos

Orden: Guarnición

Grupo: Guarniciones de ensalada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	5,000
5224	ACEITUNAS VERDE S/HUESO 2KG	5,000
33335	LECHUGA ICEBERG UNIDAD 550G*	25,000
33771	MAIZ DULCE LAT 3KG	6,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39844	VINAGRE VINO 5L	3,000
		46,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	51,520	111,990
Proteínas (Gr)	0,330	0,730
Lípidos (Gr)	5,370	11,660
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	0,470	1,030
Fibra (Gr)	0,410	0,890
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	1,850	4,020
Vitamina A (µg)	5,540	12,050

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	7,740	16,830
Fósforo (Mg)	7,660	16,660
Hierro (Mg)	0,250	0,540

Contiene Alérgenos

Orden: Guarnición

Grupo: Guarniciones de verduras cocinadas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	5,000
5224	ACEITUNAS VERDE S/HUESO 2KG	5,000
33335	LECHUGA ICEBERG UNIDAD 550G*	25,000
37414	QUESO BARRA HOSTELERIA KG	6,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39844	VINAGRE VINO 5L	3,000
		46,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	71,140	154,650
Proteínas (Gr)	1,650	3,580
Lípidos (Gr)	7,020	15,250
Colesterol (Mg)	5,100	11,090
Hidratos de carbono (Gr)	0,350	0,760
Fibra (Gr)	0,320	0,690
Vitamina B12 (µg)	0,050	0,100
Vitamina C (Mg)	1,890	4,100
Vitamina A (µg)	30,320	65,910

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	41,250	89,670
Fósforo (Mg)	5,850	12,710
Hierro (Mg)	0,260	0,580

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Orden: Segundo

Grupo: Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
30785	CROQUETA CASERA JAMON SERRANO CONG*	60,000
31218	EMPANADILLAS MINI ATUN CONG*	55,000
		125,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	312,500	250,000
Proteínas (Gr)	4,870	3,900
Lípidos (Gr)	19,360	15,490
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	29,700	23,760
Fibra (Gr)	4,150	3,320
Vitamina B12 (µg)	10,450	8,360
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	17,200	13,760

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	31,140	24,910
Fósforo (Mg)	234,980	187,980
Hierro (Mg)	1,250	1,000

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Apio

Moluscos

Soja

Pescado

Crustáceos

Mostaza

Gluten

Huevo

Sésamo

Orden: Primero

Grupo: Entrantes

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
9178	CHORIZO VELA PIEZA ENTERA*	15,000
32871	JAMON YORK BRASEADO PIEZA ENTERA*	15,000
37415	QUESO BARRA KG	10,000
38073	SALCHICHON PRIMERA PIEZA ENTERA	15,000
		55,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	160,600	292,000
Proteínas (Gr)	12,580	22,860
Lípidos (Gr)	11,920	21,670
Colesterol (Mg)	34,380	62,500
Hidratos de carbono (Gr)	0,760	1,380
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,610	1,100
Vitamina C (Mg)	0,100	0,180
Vitamina A (µg)	42,000	76,360

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	62,560	113,740
Fósforo (Mg)	77,250	140,460
Hierro (Mg)	0,830	1,510

Contiene Alérgenos

Gluten

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Soja

Huevo

Orden: Primero

Grupo: Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
38652	SPAGUETTI 5KG	55,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	45,000
		116,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	256,790	221,370
Proteínas (Gr)	7,070	6,090
Lípidos (Gr)	6,040	5,200
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	43,550	37,550
Fibra (Gr)	3,160	2,730
Vitamina B12 (µg)	5,500	4,740
Vitamina C (Mg)	4,900	4,220
Vitamina A (µg)	13,200	11,380

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	20,160	17,380
Fósforo (Mg)	108,890	93,870
Hierro (Mg)	1,050	0,900

Contiene Alérgenos

Huevo

Gluten

Orden: Primero

Grupo: Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	5,000
37544	QUESO RALLADO EMMENTAL 1KG	10,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
38652	SPAGUETTI 5KG	55,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	50,000
		126,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	293,500	232,930
Proteínas (Gr)	9,990	7,930
Lípidos (Gr)	8,910	7,070
Colesterol (Mg)	11,000	8,730
Hidratos de carbono (Gr)	43,330	34,390
Fibra (Gr)	3,110	2,470
Vitamina B12 (µg)	5,720	4,540
Vitamina C (Mg)	5,090	4,040
Vitamina A (µg)	35,970	28,550

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	138,240	109,720
Fósforo (Mg)	182,770	145,050
Hierro (Mg)	1,130	0,900

Contiene Alérgenos

- Huevo
- Leche y sus derivados (incluida lactosa)
- Gluten

Orden: Primero

Grupo: Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	2,000
5913	ATUN MIGAS BOL 1KG	8,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	15,000
59775	PASTA ESPIRALES FAISAN 5KG	55,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	60,000
		146,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	286,590	196,290
Proteínas (Gr)	9,150	6,260
Lípidos (Gr)	7,930	5,430
Colesterol (Mg)	4,950	3,390
Hidratos de carbono (Gr)	44,660	30,590
Fibra (Gr)	3,350	2,290
Vitamina B12 (µg)	5,880	4,030
Vitamina C (Mg)	6,840	4,680
Vitamina A (µg)	17,600	12,060

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	25,820	17,690
Fósforo (Mg)	138,160	94,630
Hierro (Mg)	1,220	0,840

Contiene Alérgenos

Huevo

Gluten

Pescado

Orden: Primero

Grupo: Legumbres

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	4,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	2,000
5649	ALUBIA BLANCA LARGA 5KG	40,000
7482	CALDO POLLO STARFOOD 1KG	1,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	4,000
8419	CERDO MAGRO TACO GUIJAR*	15,000
9135	CHORIZO GUIJAR EXTRA ENTERO*	5,000
65297	COLORANTE 910G	0,800
36315	PATATA DADO CONG*	20,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	10,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	4,000
		107,800

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	231,570	214,820
Proteínas (Gr)	13,730	12,730
Lípidos (Gr)	7,080	6,570
Colesterol (Mg)	11,730	10,880
Hidratos de carbono (Gr)	28,200	26,160
Fibra (Gr)	8,770	8,130
Vitamina B12 (µg)	0,360	0,330
Vitamina C (Mg)	3,010	2,800
Vitamina A (µg)	51,010	47,310

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	56,230	52,160
Fósforo (Mg)	198,970	184,570
Hierro (Mg)	2,930	2,720

Contiene Alérgenos

Legumbres y leguminosas

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Gluten

Huevo

Soja

Orden: Primero

Grupo: Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5466	AJO SECO EXTRA GRANEL KG*	2,500
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	15,000
9558	COLORANTE 900G	1,000
31729	FIDEO FIDEUA 5KG	55,000
32089	GAMBA COLA PELADA +150 UD/KG CONG*	10,000
34071	MEJILLON CARNE CONG*	15,000
37269	POTON TIRAS CONG*	15,000
37610	RAPE CABEZA ENTERA CONG*	7,700
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	10,000
		137,200

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	278,500	202,990
Proteinas (Gr)	11,260	8,210
Lípidos (Gr)	6,500	4,740
Colesterol (Mg)	43,390	31,630
Hidratos de carbono (Gr)	43,750	31,890
Fibra (Gr)	3,070	2,240
Vitamina B12 (µg)	8,340	6,080
Vitamina C (Mg)	2,090	1,520
Vitamina A (µg)	9,750	7,110

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	53,570	39,050
Fósforo (Mg)	191,560	139,620
Hierro (Mg)	2,130	1,550

Contiene Alérgenos

- Crustáceos
- Gluten
- Huevo
- Moluscos
- Pescado

Orden: Segundo

Grupo: Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	4,000
7472	CALDO PESCADO 1KG	1,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	20,000
32379	GUISANTE CONG*	20,000
32468	HARINA MAIZ FINA 25KG	5,000
34229	MERLUZA FILETE S/P 120-170G CONG*	120,000
36620	PEREJIL FRESCO MANOJO 200G	2,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		178,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	147,240	82,720
Proteínas (Gr)	12,890	7,240
Lípidos (Gr)	7,000	3,930
Colesterol (Mg)	60,450	33,960
Hidratos de carbono (Gr)	8,260	4,640
Fibra (Gr)	1,470	0,820
Vitamina B12 (µg)	0,990	0,560
Vitamina C (Mg)	11,780	6,620
Vitamina A (µg)	23,470	13,180

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	44,400	24,940
Fósforo (Mg)	220,800	124,040
Hierro (Mg)	1,720	0,970

Contiene Alérgenos

Soja
Leche y sus derivados (incluida lactosa)
Legumbres y leguminosas
Pescado
Gluten
Crustáceos

Orden: Segundo

Grupo: Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
34243	FORMAS DE MERLUZA EMPANADA CONG	80,000
		90,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	244,720	271,910
Proteínas (Gr)	5,980	6,650
Lípidos (Gr)	17,090	18,990
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	16,740	18,600
Fibra (Gr)	2,140	2,380
Vitamina B12 (µg)	5,550	6,170
Vitamina C (Mg)	0,880	0,980
Vitamina A (µg)	5,960	6,620

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	28,160	31,290
Fósforo (Mg)	170,720	189,690
Hierro (Mg)	1,060	1,170

Contiene Alérgenos

Crustáceos

Huevo

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Moluscos

Gluten

Pescado

Apio

Soja

Orden: Primero

Grupo: Patatas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
8419	CERDO MAGRO TACO GUIJAR*	20,000
36315	PATATA DADO CONG*	150,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39894	VINO BLANCO EL CONQUISTADOR DON RODRIG	10,000
10681	ZANAHORIA EXTRA GRANEL KG*	10,000
		208,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	294,590	141,630
Proteínas (Gr)	8,090	3,890
Lípidos (Gr)	11,090	5,330
Colesterol (Mg)	11,600	5,580
Hidratos de carbono (Gr)	38,570	18,540
Fibra (Gr)	0,420	0,200
Vitamina B12 (µg)	0,420	0,200
Vitamina C (Mg)	1,200	0,580
Vitamina A (µg)	180,600	86,830

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	9,340	4,490
Fósforo (Mg)	44,060	21,180
Hierro (Mg)	0,720	0,350

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Orden: Primero

Grupo: Patatas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	5,000
8336	CERDO COSTILLA TROZO GUIJAR*	30,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	150,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39894	VINO BLANCO EL CONQUISTADOR DON RODRIG	5,000
10681	ZANAHORIA EXTRA GRANEL KG*	10,000
		208,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	206,360	99,210
Proteínas (Gr)	7,470	3,590
Lípidos (Gr)	8,910	4,280
Colesterol (Mg)	14,690	7,060
Hidratos de carbono (Gr)	23,170	11,140
Fibra (Gr)	2,770	1,330
Vitamina B12 (µg)	0,220	0,100
Vitamina C (Mg)	25,240	12,130
Vitamina A (µg)	180,600	86,830

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	17,580	8,450
Fósforo (Mg)	114,020	54,820
Hierro (Mg)	1,540	0,740

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Orden: Segundo

Grupo: Carne Picada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
32433	HAMBURGUESA MIXTA 80-90G CONG*	90,000
63520	KETCHUP C250 X 12G	12,000
36344	PATATA BASTON 9x9 CONG*	60,000
		172,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	378,130	219,840
Proteínas (Gr)	17,500	10,180
Lípidos (Gr)	26,040	15,140
Colesterol (Mg)	53,100	30,870
Hidratos de carbono (Gr)	18,300	10,640
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,900	0,520
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	3,600	2,090

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	23,700	13,780
Fósforo (Mg)	101,100	58,780
Hierro (Mg)	2,390	1,390

Contiene Alérgenos

- Huevo
- Soja
- Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)
- Dióxido de azufre y sulfitos
- Leche y sus derivados (incluída lactosa)
- Gluten

Orden: Primero

Grupo: Verdura entera cocinada o en ensalada

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	20,000
33004	JUDIA VERDE PLANA TROZOS CONG*	30,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	150,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
10681	ZANAHORIA EXTRA GRANEL KG*	10,000
		216,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	165,220	76,490
Proteínas (Gr)	4,240	1,960
Lípidos (Gr)	5,320	2,460
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	25,090	11,620
Fibra (Gr)	3,740	1,730
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	30,900	14,310
Vitamina A (µg)	128,580	59,530

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	32,830	15,200
Fósforo (Mg)	86,470	40,030
Hierro (Mg)	1,440	0,670

Contiene Alérgenos

Legumbres y leguminosas

Orden: Segundo

Grupo: Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
37127	POLLO JAMONCITO 140G	180,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39894	VINO BLANCO EL CONQUISTADOR DON RODRIG	6,000
		193,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	124,190	64,350
Proteínas (Gr)	13,340	6,910
Lípidos (Gr)	7,320	3,790
Colesterol (Mg)	46,720	24,210
Hidratos de carbono (Gr)	0,070	0,030
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	1,160	0,600
Vitamina A (µg)	0,000	0,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	9,580	4,970
Fósforo (Mg)	135,420	70,170
Hierro (Mg)	1,070	0,560

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Orden: Primero

Grupo: Legumbres

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	2,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	6,000
33199	LAUREL 120G	1,000
33426	LENTEJA PARDINA EXTRA 5KG	40,000
36315	PATATA DADO CONG*	15,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	10,000
		82,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	205,320	250,400
Proteínas (Gr)	10,020	12,220
Lípidos (Gr)	6,140	7,490
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	27,480	33,510
Fibra (Gr)	4,650	5,670
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	2,880	3,510
Vitamina A (µg)	73,530	89,680

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	63,390	77,310
Fósforo (Mg)	170,090	207,430
Hierro (Mg)	3,210	3,920

Contiene Alérgenos

Legumbres y leguminosas

Orden: Primero

Grupo: Legumbres

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
69331	CHORIZO GUIJAR 1ª TROCEADO*	10,000
33199	LAUREL 120G	1,000
33426	LENTEJA PARDINA EXTRA 5KG	45,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	15,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	5,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	10,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	10,000
		117,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	247,080	211,180
Proteínas (Gr)	14,030	11,990
Lípidos (Gr)	8,020	6,860
Colesterol (Mg)	6,050	5,170
Hidratos de carbono (Gr)	29,690	25,380
Fibra (Gr)	5,700	4,870
Vitamina B12 (µg)	0,090	0,080
Vitamina C (Mg)	21,660	18,520
Vitamina A (µg)	82,200	70,260

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	74,810	63,940
Fósforo (Mg)	218,080	186,390
Hierro (Mg)	3,920	3,350

Contiene Alérgenos

Soja

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Legumbres y leguminosas

Gluten

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Nombre del Plato: Lomo adobado (2)

Orden: Segundo

Grupo: Carne de cerdo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
31666	FIAMBRE LOMO ADOBADO PIEZA ENTERA*	100,000
		105,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	143,950	137,100
Proteínas (Gr)	18,000	17,140
Lípidos (Gr)	7,300	6,950
Colesterol (Mg)	43,000	40,950
Hidratos de carbono (Gr)	1,800	1,710
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	0,000	0,000
Fósforo (Mg)	0,000	0,000
Hierro (Mg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Gluten

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Huevo

Soja

Nombre del Plato: Lomo adobado (2)

Orden: Segundo

Grupo: Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	2,000
6059	BACALAO LOMO C/P CONG	120,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
36620	PEREJIL FRESCO MANOJO 200G	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		139,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	119,940	86,290
Proteínas (Gr)	16,190	11,640
Lípidos (Gr)	5,650	4,070
Colesterol (Mg)	45,110	32,460
Hidratos de carbono (Gr)	1,110	0,800
Fibra (Gr)	0,230	0,170
Vitamina B12 (µg)	0,480	0,340
Vitamina C (Mg)	4,490	3,230
Vitamina A (µg)	15,760	11,340

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	26,020	18,720
Fósforo (Mg)	168,130	120,960
Hierro (Mg)	0,510	0,370

Contiene Alérgenos

Pescado

Orden: Primero

Grupo: Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	5,000
59771	MACARRONES FAISAN 5KG	55,000
34997	OREGANO MOLIDO 610G	1,000
37542	QUESO RALLADO 1KG	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	45,000
		118,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	277,290	234,990
Proteínas (Gr)	8,590	7,280
Lípidos (Gr)	7,570	6,420
Colesterol (Mg)	5,500	4,660
Hidratos de carbono (Gr)	43,690	37,030
Fibra (Gr)	3,080	2,610
Vitamina B12 (µg)	5,610	4,750
Vitamina C (Mg)	4,610	3,910
Vitamina A (µg)	30,750	26,060

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	94,600	80,170
Fósforo (Mg)	146,790	124,400
Hierro (Mg)	1,520	1,290

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Gluten

Orden: Primero

Grupo: Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5913	ATUN MIGAS BOL 1KG	8,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
38656	SPAGUETTI FAISAN 5KG	55,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	45,000
		120,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	279,240	232,700
Proteínas (Gr)	8,840	7,370
Lípidos (Gr)	7,900	6,580
Colesterol (Mg)	4,950	4,130
Hidratos de carbono (Gr)	43,200	36,000
Fibra (Gr)	3,080	2,570
Vitamina B12 (µg)	5,880	4,900
Vitamina C (Mg)	4,610	3,840
Vitamina A (µg)	13,200	11,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	22,600	18,830
Fósforo (Mg)	130,950	109,130
Hierro (Mg)	1,140	0,950

Contiene Alérgenos

Huevo

Gluten

Pescado

Orden: Segundo

Grupo: Carne de cerdo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	2,000
7478	CALDO POLLO 1KG	1,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
8419	CERDO MAGRO TACO GUIJAR*	120,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	15,000
10208	VINO TINTO EL CONQUISTADOR DON RODRIGO 1	5,000
		159,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	191,300	120,320
Proteínas (Gr)	24,390	15,340
Lípidos (Gr)	9,200	5,790
Colesterol (Mg)	69,600	43,770
Hidratos de carbono (Gr)	1,700	1,070
Fibra (Gr)	0,270	0,170
Vitamina B12 (µg)	2,520	1,590
Vitamina C (Mg)	2,230	1,400
Vitamina A (µg)	4,400	2,770

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	15,520	9,760
Fósforo (Mg)	212,360	133,560
Hierro (Mg)	2,280	1,440

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Gluten

Soja

Dióxido de azufre y sulfitos

Huevo

Orden: Primero

Grupo: Patatas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5922	ATUN TAQUITO CONG*	25,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	5,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	150,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	10,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	5,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39874	VINO BLANCO BRICK 1L	20,000
		223,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	198,160	88,860
Proteínas (Gr)	8,030	3,600
Lípidos (Gr)	6,540	2,930
Colesterol (Mg)	10,340	4,640
Hidratos de carbono (Gr)	23,130	10,370
Fibra (Gr)	2,680	1,200
Vitamina B12 (µg)	0,940	0,420
Vitamina C (Mg)	40,460	18,140
Vitamina A (µg)	79,860	35,810

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	23,350	10,470
Fósforo (Mg)	118,080	52,950
Hierro (Mg)	1,750	0,780

Contiene Alérgenos

Pescado

Dióxido de azufre y sulfitos

Orden: Segundo

Grupo: Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	7,000
33989	MARRAJO RODAJA C/P CONG	120,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	20,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39894	VINO BLANCO EL CONQUISTADOR DON RODRIG	6,000
		165,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	164,220	99,520
Proteínas (Gr)	12,710	7,700
Lípidos (Gr)	10,600	6,420
Colesterol (Mg)	33,290	20,180
Hidratos de carbono (Gr)	3,470	2,100
Fibra (Gr)	0,440	0,270
Vitamina B12 (µg)	0,970	0,590
Vitamina C (Mg)	3,650	2,210
Vitamina A (µg)	45,470	27,560

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	25,750	15,610
Fósforo (Mg)	148,870	90,230
Hierro (Mg)	0,770	0,470

Contiene Alérgenos

Pescado

Orden: Segundo

Grupo: Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	15,000
32463	HARINA FREIR 1KG	10,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	15,000
34229	MERLUZA FILETE S/P 120-170G CONG*	110,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		152,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	247,310	162,700
Proteínas (Gr)	12,500	8,230
Lípidos (Gr)	18,410	12,110
Colesterol (Mg)	116,910	76,920
Hidratos de carbono (Gr)	8,000	5,260
Fibra (Gr)	0,340	0,220
Vitamina B12 (µg)	1,230	0,810
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	34,050	22,400

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	37,890	24,930
Fósforo (Mg)	199,300	131,120
Hierro (Mg)	1,350	0,890

Contiene Alérgenos

Pescado
Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)
Legumbres y leguminosas
Huevo
Gluten
Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Orden: Segundo

Grupo: Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	4,000
34229	MERLUZA FILETE S/P 120-170G CONG*	110,000
36620	PEREJIL FRESCO MANOJO 200G	2,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	30,000
39874	VINO BLANCO BRICK 1L	5,000
		157,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	108,010	68,790
Proteínas (Gr)	10,150	6,460
Lípidos (Gr)	6,540	4,160
Colesterol (Mg)	55,410	35,300
Hidratos de carbono (Gr)	1,380	0,880
Fibra (Gr)	0,560	0,360
Vitamina B12 (µg)	0,910	0,580
Vitamina C (Mg)	11,560	7,360
Vitamina A (µg)	40,070	25,520

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	35,820	22,820
Fósforo (Mg)	168,330	107,220
Hierro (Mg)	1,310	0,830

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Pescado

Orden: Segundo

Grupo: Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
34960	NUGGETS DE POLLO CONG*	110,000
		120,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	353,900	294,920
Proteínas (Gr)	19,800	16,500
Lípidos (Gr)	23,960	19,970
Colesterol (Mg)	39,600	33,000
Hidratos de carbono (Gr)	14,850	12,380
Fibra (Gr)	0,770	0,640
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	14,300	11,920
Fósforo (Mg)	300,300	250,250
Hierro (Mg)	0,990	0,830

Contiene Alérgenos

Huevo

Gluten

Soja

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Orden: Primero

Grupo: Legumbres

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	15,000
33426	LENTEJA PARDINA EXTRA 5KG	40,000
36315	PATATA DADO CONG*	20,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	5,000
		91,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	265,780	292,060
Proteínas (Gr)	11,150	12,250
Lípidos (Gr)	6,310	6,940
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	41,070	45,130
Fibra (Gr)	4,850	5,330
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	1,990	2,190
Vitamina A (µg)	124,510	136,820

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	55,890	61,420
Fósforo (Mg)	182,420	200,460
Hierro (Mg)	2,880	3,170

Contiene Alérgenos

Legumbres y leguminosas

Orden: Primero

Grupo: Arroz

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	70,000
9558	COLORANTE 900G	2,000
57908	JUDIA VERDE PLANA TROZOS PF CONG*	10,000
37204	POLLO TROZOS (AJILLO)*	20,000
37249	POTA ENTERA LIMPIA CONG*	10,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	5,000
		124,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	328,390	264,830
Proteínas (Gr)	7,810	6,290
Lípidos (Gr)	5,760	4,640
Colesterol (Mg)	15,280	12,320
Hidratos de carbono (Gr)	61,330	49,460
Fibra (Gr)	1,250	1,010
Vitamina B12 (µg)	0,060	0,050
Vitamina C (Mg)	2,210	1,780
Vitamina A (µg)	7,450	6,010

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	15,420	12,440
Fósforo (Mg)	99,660	80,370
Hierro (Mg)	0,870	0,700

Contiene Alérgenos

Moluscos

Legumbres y leguminosas

Orden: Primero

Grupo: Arroz

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	55,000
9558	COLORANTE 900G	1,000
32141	HABA GARROFON CONG*	10,000
33004	JUDIA VERDE PLANA TROZOS CONG*	10,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000
84018	POLLO JAMONCITO 140G CONG*	30,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	15,000
		128,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	300,290	234,600
Proteínas (Gr)	10,670	8,340
Lípidos (Gr)	6,500	5,080
Colesterol (Mg)	19,510	15,250
Hidratos de carbono (Gr)	49,750	38,870
Fibra (Gr)	1,510	1,180
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	5,930	4,630
Vitamina A (µg)	71,820	56,110

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	20,470	15,990
Fósforo (Mg)	129,060	100,830
Hierro (Mg)	1,430	1,110

Contiene Alérgenos

Legumbres y leguminosas

Orden: Guarnición

Grupo: Guarniciones de patata, arroz o pasta

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
36344	PATATA BASTON 9x9 CONG*	60,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		72,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	173,900	241,530
Proteínas (Gr)	1,500	2,080
Lípidos (Gr)	12,090	16,790
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	14,700	20,420
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	0,580	0,810
Fósforo (Mg)	0,160	0,220
Hierro (Mg)	0,000	0,010

Contiene Alérgenos

Orden: Segundo

Grupo: Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	2,000
37176	POLLO PECHUGA FILETE 120G*	120,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		123,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	133,180	108,280
Proteínas (Gr)	25,560	20,780
Lípidos (Gr)	3,490	2,830
Colesterol (Mg)	86,280	70,150
Hidratos de carbono (Gr)	0,000	0,000
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,460	0,370
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,410	0,330

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	27,650	22,480
Fósforo (Mg)	235,280	191,290
Hierro (Mg)	1,800	1,470

Contiene Alérgenos

Orden: Segundo

Grupo: Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	15,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	25,000
35733	PAN RALLADO KG	10,000
37181	POLLO PECHUGA FILETE 90G*	100,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39360	TOMATE FRITO LAT 3KG	20,000
		172,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	309,020	179,660
Proteínas (Gr)	25,270	14,690
Lípidos (Gr)	20,330	11,820
Colesterol (Mg)	174,400	101,400
Hidratos de carbono (Gr)	6,350	3,690
Fibra (Gr)	0,720	0,420
Vitamina B12 (µg)	0,910	0,530
Vitamina C (Mg)	1,670	0,970
Vitamina A (µg)	72,760	42,300

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	41,830	24,320
Fósforo (Mg)	255,260	148,410
Hierro (Mg)	2,310	1,340

Contiene Alérgenos

Gluten

Huevo

Orden: Segundo

Grupo: Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
33743	MAHONESA C200 X 12G	12,000
37176	POLLO PECHUGA FILETE 120G*	110,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		129,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	232,770	180,450
Proteínas (Gr)	23,560	18,270
Lípidos (Gr)	15,430	11,960
Colesterol (Mg)	88,090	68,290
Hidratos de carbono (Gr)	0,010	0,010
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,480	0,370
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	10,690	8,290

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	26,620	20,640
Fósforo (Mg)	219,000	169,770
Hierro (Mg)	1,690	1,310

Contiene Alérgenos

Huevo

Orden: Segundo

Grupo: Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
32463	HARINA FREIR 1KG	8,000
33487	LIMON PRIMERA UNIDAD KG*	20,000
89948	MERLUZA ENT EVISC S/C C/P 1000-1500GCONG	140,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		179,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	124,650	69,640
Proteínas (Gr)	0,830	0,470
Lípidos (Gr)	10,120	5,660
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	7,550	4,220
Fibra (Gr)	0,400	0,220
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	6,400	3,580
Vitamina A (µg)	0,130	0,070

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	3,030	1,690
Fósforo (Mg)	11,730	6,550
Hierro (Mg)	0,140	0,080

Contiene Alérgenos

Gluten

Pescado

Nombre del Plato: Pizza de york y queso (2)

Orden: Segundo

Grupo: Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
36948	PIZZA FINA JAMON Y QUESO UN 300G CONG	150,000
		150,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	358,650	239,100
Proteínas (Gr)	13,800	9,200
Lípidos (Gr)	13,050	8,700
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	46,500	31,000
Fibra (Gr)	1,950	1,300
Vitamina B12 (µg)	1,760	1,170
Vitamina C (Mg)	3,750	2,500
Vitamina A (µg)	229,500	153,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	88,500	59,000
Fósforo (Mg)	156,000	104,000
Hierro (Mg)	1,650	1,100

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Soja

Huevo

Gluten

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Nombre del Plato: Pizza de york y queso (2)

Orden: Segundo

Grupo: Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
36331	PATATA JULIANA 6x6 CONG*	60,000
37127	POLLO JAMONCITO 140G	180,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39874	VINO BLANCO BRICK 1L	25,000
		277,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	267,960	96,740
Proteínas (Gr)	14,860	5,370
Lípidos (Gr)	14,420	5,200
Colesterol (Mg)	46,720	16,870
Hidratos de carbono (Gr)	14,980	5,410
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	1,160	0,420
Vitamina A (µg)	0,000	0,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	11,240	4,060
Fósforo (Mg)	139,220	50,260
Hierro (Mg)	1,210	0,440

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Orden: Segundo

Grupo: Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	4,000
36734	PIMIENTA NEGRA MOLIDA 1KG	1,000
37095	POLLO CUARTO TRASERO GRANEL CONG	180,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	20,000
39894	VINO BLANCO EL CONQUISTADOR DON RODRIG	20,000
		231,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	139,330	60,320
Proteínas (Gr)	13,180	5,710
Lípidos (Gr)	7,270	3,150
Colesterol (Mg)	44,490	19,260
Hidratos de carbono (Gr)	1,620	0,700
Fibra (Gr)	0,300	0,130
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	6,760	2,930
Vitamina A (µg)	17,930	7,760

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	17,020	7,370
Fósforo (Mg)	142,650	61,750
Hierro (Mg)	1,580	0,680

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Orden: Segundo

Grupo: Aves

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
37127	POLLO JAMONCITO 140G	180,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39894	VINO BLANCO EL CONQUISTADOR DON RODRIG	6,000
		193,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	124,190	64,350
Proteínas (Gr)	13,340	6,910
Lípidos (Gr)	7,320	3,790
Colesterol (Mg)	46,720	24,210
Hidratos de carbono (Gr)	0,070	0,030
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	1,160	0,600
Vitamina A (µg)	0,000	0,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	9,580	4,970
Fósforo (Mg)	135,420	70,170
Hierro (Mg)	1,070	0,560

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Orden: Primero

Grupo: Legumbres

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	5,000
7478	CALDO POLLO 1KG	2,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
32947	CERDO HUESOS JAMON CORTADOS*	4,000
8419	CERDO MAGRO TACO GUIJAR*	15,000
9512	COL BERZA UNIDAD KG*	3,000
32124	GARBANZO CHICO EXTRA 5KG	40,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	20,000
36620	PEREJIL FRESCO MANOJO 200G	1,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	10,000
10681	ZANAHORIA EXTRA GRANEL KG*	8,000
		125,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	246,490	197,190
Proteínas (Gr)	13,710	10,970
Lípidos (Gr)	8,590	6,870
Colesterol (Mg)	11,500	9,200
Hidratos de carbono (Gr)	28,480	22,780
Fibra (Gr)	6,340	5,070
Vitamina B12 (µg)	0,320	0,250
Vitamina C (Mg)	10,480	8,390
Vitamina A (µg)	168,400	134,720

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	71,070	56,860
Fósforo (Mg)	207,590	166,070
Hierro (Mg)	3,670	2,940

Contiene Alérgenos

Soja

Gluten

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Huevo

Legumbres y leguminosas

Orden: Primero

Grupo: Cremas o purés calientes y fríos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
7376	CALABACIN EXTRA GRANEL KG*	40,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	40,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		97,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	86,790	89,480
Proteínas (Gr)	1,450	1,490
Lípidos (Gr)	5,200	5,360
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	8,550	8,810
Fibra (Gr)	1,250	1,290
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	13,840	14,270
Vitamina A (µg)	1,360	1,400

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	11,420	11,770
Fósforo (Mg)	31,660	32,640
Hierro (Mg)	0,440	0,450

Contiene Alérgenos

Orden: Segundo

Grupo: Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5046	ACEITE GIRASOL GAR 5L	5,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	80,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
38037	SALCHICHA FRANKFURT PAQ 140G	60,000
		147,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	343,710	233,820
Proteínas (Gr)	16,880	11,480
Lípidos (Gr)	29,920	20,350
Colesterol (Mg)	367,000	249,660
Hidratos de carbono (Gr)	1,800	1,220
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	2,280	1,550
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	181,600	123,540

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	53,340	36,290
Fósforo (Mg)	239,960	163,240
Hierro (Mg)	2,840	1,940

Contiene Alérgenos

Orden: Segundo

Grupo: Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
36344	PATATA BASTON 9x9 CONG*	60,000
38278	SAN JACOBO JAMON YORK CONG*	100,000
		170,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	410,900	241,710
Proteínas (Gr)	5,600	3,290
Lípidos (Gr)	25,390	14,940
Colesterol (Mg)	31,000	18,240
Hidratos de carbono (Gr)	39,900	23,470
Fibra (Gr)	4,500	2,650
Vitamina B12 (µg)	13,400	7,880
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	11,400	6,710

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	31,100	18,290
Fósforo (Mg)	187,000	110,000
Hierro (Mg)	1,000	0,590

Contiene Alérgenos

Huevo
Leche y sus derivados (incluida lactosa)
Gluten
Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Orden: Segundo

Grupo: Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000
74371	BACALAO FILETE EMPANADO CONG	110,000
		120,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	298,900	249,080
Proteínas (Gr)	12,100	10,080
Lípidos (Gr)	20,990	17,490
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	16,500	13,750
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	0,000	0,000
Fósforo (Mg)	0,000	0,000
Hierro (Mg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Moluscos

Gluten

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Frutos de cáscara

Pescado

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Crustáceos

Huevo

Legumbres y leguminosas

Orden: Primero

Grupo: Sopas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
59669	FIDEO FINO N°0 FAISAN 5KG	25,000
37079	POLLO CARCASA*	25,000
37313	PUERRO PRIMERA GRANEL KG*	3,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39187	TERNERA HUESOS*	15,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	5,000
		85,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	97,370	114,550
Proteínas (Gr)	3,170	3,730
Lípidos (Gr)	0,480	0,560
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	20,100	23,650
Fibra (Gr)	1,570	1,850
Vitamina B12 (µg)	2,500	2,940
Vitamina C (Mg)	1,160	1,360
Vitamina A (µg)	60,210	70,830

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	10,300	12,120
Fósforo (Mg)	49,370	58,090
Hierro (Mg)	0,450	0,530

Contiene Alérgenos

Huevo

Gluten

Orden: Primero

Grupo: Sopas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
7482	CALDO POLLO STARFOOD 1KG	2,000
8362	CERDO HUESOS ESPINAZO SALADO	10,000
32947	CERDO HUESOS JAMON CORTADOS*	10,000
31731	FIDEO FINO 5KG	20,000
37079	POLLO CARCASA*	35,000
39187	TERNERA HUESOS*	10,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	5,000
		92,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	102,940	111,890
Proteínas (Gr)	5,700	6,200
Lípidos (Gr)	1,760	1,910
Colesterol (Mg)	7,000	7,610
Hidratos de carbono (Gr)	15,870	17,250
Fibra (Gr)	1,140	1,230
Vitamina B12 (µg)	2,000	2,170
Vitamina C (Mg)	0,310	0,340
Vitamina A (µg)	60,090	65,310

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	7,480	8,130
Fósforo (Mg)	54,710	59,470
Hierro (Mg)	0,560	0,610

Contiene Alérgenos

Huevo

Soja

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Gluten

Orden: Primero

Grupo: Sopas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	2,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	25,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	2,000
34071	MEJILLON CARNE CONG*	5,000
37269	POTON TIRAS CONG*	6,000
37313	PUERRO PRIMERA GRANEL KG*	5,000
58783	RAPE CABEZA TROCEADA CONG	18,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	5,000
		70,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	122,950	175,640
Proteínas (Gr)	3,120	4,450
Lípidos (Gr)	2,300	3,290
Colesterol (Mg)	12,720	18,170
Hidratos de carbono (Gr)	22,450	32,070
Fibra (Gr)	0,560	0,800
Vitamina B12 (µg)	0,940	1,340
Vitamina C (Mg)	0,880	1,260
Vitamina A (µg)	63,020	90,020

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	14,210	20,300
Fósforo (Mg)	49,400	70,570
Hierro (Mg)	0,620	0,890

Contiene Alérgenos

Pescado

Moluscos

Crustáceos

Orden: Primero

Grupo: Sopas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	3,000
5466	AJO SECO EXTRA GRANEL KG*	1,000
7472	CALDO PESCADO 1KG	1,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	2,000
65297	COLORANTE 910G	0,080
59669	FIDEO FINO N°0 FAISAN 5KG	20,000
34071	MEJILLON CARNE CONG*	10,000
34973	ÑORAS 120G	0,050
37269	POTON TIRAS CONG*	8,000
58783	RAPE CABEZA TROCEADA CONG	20,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	10,000
		77,130

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	115,240	149,410
Proteínas (Gr)	4,520	5,860
Lípidos (Gr)	3,720	4,820
Colesterol (Mg)	19,610	25,420
Hidratos de carbono (Gr)	15,940	20,660
Fibra (Gr)	1,100	1,420
Vitamina B12 (µg)	3,840	4,980
Vitamina C (Mg)	1,180	1,530
Vitamina A (µg)	9,640	12,500

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	24,140	31,300
Fósforo (Mg)	77,590	100,590
Hierro (Mg)	1,090	1,420

Contiene Alérgenos

Huevo

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Moluscos

Soja

Crustáceos

Gluten

Pescado

Orden: Primero

Grupo: Pastas

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	5,000
8238	CERDO CARNE PICADA*	10,000
37542	QUESO RALLADO 1KG	3,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
59773	TALLARINES FAISAN 5KG	50,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	25,000
		103,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	269,240	261,390
Proteínas (Gr)	9,010	8,740
Lípidos (Gr)	8,340	8,100
Colesterol (Mg)	3,300	3,200
Hidratos de carbono (Gr)	39,530	38,380
Fibra (Gr)	2,750	2,670
Vitamina B12 (µg)	5,070	4,920
Vitamina C (Mg)	3,010	2,920
Vitamina A (µg)	13,720	13,320

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	52,340	50,810
Fósforo (Mg)	120,870	117,350
Hierro (Mg)	0,950	0,920

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Gluten

Dióxido de azufre y sulfitos

Soja

Huevo

Orden: Segundo

Grupo: Huevos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5913	ATUN MIGAS BOL 1KG	7,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	80,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		94,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	191,680	203,920
Proteínas (Gr)	11,280	12,000
Lípidos (Gr)	16,310	17,350
Colesterol (Mg)	332,330	353,550
Hidratos de carbono (Gr)	0,000	0,000
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	2,010	2,140
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	181,600	193,190

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	48,210	51,280
Fósforo (Mg)	180,690	192,230
Hierro (Mg)	1,850	1,970

Contiene Alérgenos

Huevo

Pescado

Orden: Segundo

Grupo: Huevos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
31650	FIAMBRE YORK11x11 SANDWICH PIEZA ENTERA*	9,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	80,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		96,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	178,380	185,810
Proteínas (Gr)	10,810	11,260
Lípidos (Gr)	14,870	15,490
Colesterol (Mg)	331,470	345,280
Hidratos de carbono (Gr)	0,410	0,430
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	1,680	1,750
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	181,600	189,170

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	45,540	47,440
Fósforo (Mg)	160,160	166,830
Hierro (Mg)	1,760	1,840

Contiene Alérgenos

Soja

Leche y sus derivados (incluida lactosa)

Huevo

Gluten

Orden: Segundo

Grupo: Huevos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
8109	CEBOLLA SECA EXTRA UNIDAD KG*	5,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	80,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	25,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		117,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	189,330	161,820
Proteínas (Gr)	10,300	8,800
Lípidos (Gr)	14,720	12,580
Colesterol (Mg)	328,000	280,340
Hidratos de carbono (Gr)	3,980	3,400
Fibra (Gr)	0,490	0,420
Vitamina B12 (µg)	1,680	1,440
Vitamina C (Mg)	4,340	3,710
Vitamina A (µg)	181,600	155,210

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	48,060	41,080
Fósforo (Mg)	172,910	147,780
Hierro (Mg)	1,950	1,670

Contiene Alérgenos

Huevo

Orden: Segundo

Grupo: Huevos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	80,000
37414	QUESO BARRA HOSTELERIA KG	15,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		102,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	223,350	218,970
Proteínas (Gr)	13,130	12,870
Lípidos (Gr)	18,880	18,510
Colesterol (Mg)	340,750	334,070
Hidratos de carbono (Gr)	0,300	0,290
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	1,800	1,770
Vitamina C (Mg)	0,150	0,150
Vitamina A (µg)	244,600	239,800

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	129,540	127,000
Fósforo (Mg)	160,160	157,020
Hierro (Mg)	1,840	1,800

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Orden: Segundo

Grupo: Huevos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
7373	CALABACIN DADO CONG*	25,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	5,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	80,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
		117,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	180,450	154,230
Proteínas (Gr)	10,060	8,600
Lípidos (Gr)	14,780	12,630
Colesterol (Mg)	328,000	280,340
Hidratos de carbono (Gr)	1,860	1,590
Fibra (Gr)	0,410	0,350
Vitamina B12 (µg)	1,680	1,440
Vitamina C (Mg)	5,290	4,520
Vitamina A (µg)	182,600	156,070

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	51,190	43,750
Fósforo (Mg)	169,400	144,780
Hierro (Mg)	1,870	1,600

Contiene Alérgenos

Huevo

Orden: Segundo

Grupo: Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	2,000
36620	PEREJIL FRESCO MANOJO 200G	1,000
36661	PESCADILLA S/CABEZA KG	130,000
37994	SAL YODADA 1KG	1,000
		139,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	113,370	81,560
Proteínas (Gr)	14,830	10,670
Lípidos (Gr)	5,790	4,160
Colesterol (Mg)	55,380	39,840
Hidratos de carbono (Gr)	0,400	0,280
Fibra (Gr)	0,070	0,050
Vitamina B12 (µg)	2,240	1,610
Vitamina C (Mg)	2,110	1,520
Vitamina A (µg)	13,560	9,750

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	44,880	32,280
Fósforo (Mg)	219,200	157,700
Hierro (Mg)	0,850	0,610

Contiene Alérgenos

Pescado

Orden: Segundo

Grupo: Precocinados

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	8,000
36368	PATATAS CHIPS C/SAL	20,000
4275	VARITAS MERLUZA -2-	80,000
		108,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	334,540	309,760
Proteínas (Gr)	7,240	6,710
Lípidos (Gr)	22,100	20,460
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	26,260	24,310
Fibra (Gr)	3,020	2,800
Vitamina B12 (µg)	5,550	5,140
Vitamina C (Mg)	0,880	0,820
Vitamina A (µg)	5,960	5,520

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	28,160	26,070
Fósforo (Mg)	170,720	158,070
Hierro (Mg)	1,060	0,980

Contiene Alérgenos

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)
Soja
Huevo
Pescado
Gluten
Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Orden: Segundo

Grupo: Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	15,000
32483	HARINA TRIGO 1KG	8,000
34211	MERLUZA PORCION 90-110G CONG*	110,000
36620	PEREJIL FRESCO MANOJO 200G	1,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
39894	VINO BLANCO EL CONQUISTADOR DON RODRIG	5,000
		141,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	220,590	156,450
Proteínas (Gr)	10,540	7,470
Lípidos (Gr)	16,580	11,760
Colesterol (Mg)	55,410	39,300
Hidratos de carbono (Gr)	6,480	4,600
Fibra (Gr)	0,320	0,230
Vitamina B12 (µg)	0,910	0,650
Vitamina C (Mg)	1,900	1,350
Vitamina A (µg)	6,730	4,780

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	31,590	22,410
Fósforo (Mg)	168,540	119,530
Hierro (Mg)	1,110	0,790

Contiene Alérgenos

Pescado

Crustáceos

Moluscos

Orden: Segundo

Grupo: Pescados blancos

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	10,000
34307	MERLUZA VENTRESCA KG	110,000
37994	SAL YODADA 1KG	2,000
10675	ZANAHORIA DADO CONG*	30,000
		157,000

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	128,000	81,530
Proteínas (Gr)	13,360	8,510
Lípidos (Gr)	7,050	4,490
Colesterol (Mg)	73,700	46,940
Hidratos de carbono (Gr)	2,900	1,850
Fibra (Gr)	1,030	0,660
Vitamina B12 (µg)	1,210	0,770
Vitamina C (Mg)	2,680	1,710
Vitamina A (µg)	403,800	257,200

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	46,890	29,870
Fósforo (Mg)	216,930	138,170
Hierro (Mg)	1,320	0,840

Contiene Alérgenos

Pescado