



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y  
Universidad Saludable



Información nutricional,  
ingredientes y alérgenos

# Cafetería Central UAL

# ANOTACIONES A TENER EN CUENTA

La oferta de productos puede variar según el día.

Podemos elegir pan sin gluten.

Las ensaladas y tostadas no llevan aceite ni sal añadidos.

En el caso de aliñarse con vinagre los platos, pueden contener sulfitos.

Elige las opciones que más te convengan cada día, atendiendo a tus necesidades nutricionales.

Es importante mantenerse hidratado/a. El agua es la mejor bebida.

Evita el desperdicio alimentario. Come lo que necesites. Evita tirar comida.

Este establecimiento potencia el consumo cercano y de temporada.

Todos los platos elaborados llevan sal añadida.

Podemos pedir las carnes, pescados y huevos (fritos o plancha) sin sal añadida.

Se elabora diariamente un plato estrella creación del cocinero (no se ofrece información nutricional ni alérgenos). Puede consultarse en <https://www.instagram.com/cafecentralual/>

# Qué añadir al pan

Los diferentes panes pueden ser mollete, de semillas, integral, sin gluten, etc. Consultar variedad.

Tostadas que pueden tener trazas aunque se pida pan sin gluten

- [Aceite y miel](#)
- [Aguacate y jamón serrano](#)
- [Jamón cocido y queso](#)
- [Jamón cocido, tomate y queso fresco](#)
- [Mantequilla y miel](#)
- [Paté con queso](#)
- [Tortilla de patatas con tomate y queso](#)

Pincha sobre el plato que quieras consultar

Las cantidades de fibra y azúcares pueden variar dependiendo del pan que elijamos.

No se especifican todas las tostadas disponibles ya que se pueden realizar variaciones al gusto.

Tostadas libres de gluten

\*Siempre que se pida pan sin gluten.

- [Aceite](#)
- [Atún con tomate](#)
- [Jamón cocido](#)
- [Jamón serrano con tomate](#)
- [Mantequilla](#)
- [Sajonia con tomate](#)
- [Tomate](#)
- [Tortilla de patatas con tomate](#)



# PLATOS SIN GLUTEN\*

*Podemos pedir pan sin gluten con todas las tostadas; por eso, no aparece gluten en los alérgenos de las mismas, a no ser que proceda de otros ingredientes. No obstante, pueden existir trazas.*

*Para mayor seguridad, a continuación se muestra la lista de alimentos comprobados sin gluten.*

Carne con Roquefort.

Guarnición de ensalada.

Guarnición de huevos con patatas fritas.

Lomo a la plancha.

Pechuga de pollo a la plancha.

Pisto con guisantes y patatas fritas.

Pollo asado.

Salteado de verduras con puntas de espárragos con huevo y patatas.

\*Pincha el plato que quieras consultar



## Platos ovo-lacto vegetarianos

Huevos con patatas fritas.

Guarnición de ensalada.

Salteado de verduras con puntas de espárragos.

Tortilla de patatas con pisto.

Verduras salteadas con huevo y patatas.

## Platos veganos

Guarnición de ensalada.

Guarnición de patatas fritas.

Pisto con guisantes y patatas fritas.

Salteado de verduras con puntas de espárragos.

## Otros platos

Albóndigas en salsa.

Bacalao frito.

Calamares fritos.

Carne con tomate.

Lasaña.

Merluza rebozada.

**Pincha sobre el plato que quieras consultar**



Para  
desayunar..

---



## ½ Tostada de aceite. Información nutricional y energética.



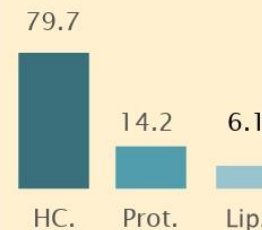
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.6
Azúcares	1.9
Fibra (g)	2.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	6
Grasas Totales (Lip) (g)	1.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0.2
Sodio (mg)	365.1
Colesterol (mg)	0

### Valor energético

**168**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.2
Potasio (mg)	124
Calcio (mg)	41.2
Magnesio (mg)	19.1
Fósforo (mg)	68.8
Hierro (mg)	1.3
Zinc (mg)	0.5
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	25.7
Niacina (mg)	1.5
Vit. C (mg)	5
Vit. A (µg)	17.7
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.2

### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)

Aceite (20gr)

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del Reglamento  
1169/2011

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## ½ Tostada de aceite y miel. Información nutricional y energética.



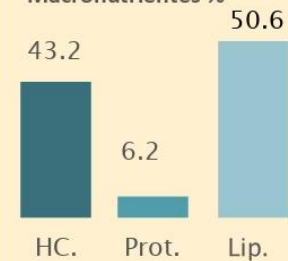
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	40.6
Azúcares	8.9
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	5.9
Grasas Totales (Lip) (g)	21.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.4
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	14.9
Sodio (mg)	365.1
Colesterol (mg)	0

### Valor energético

**375**  
(kcal)

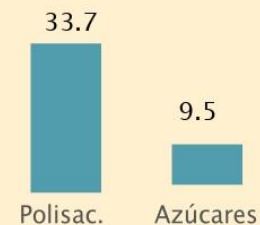
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	2.8
Potasio (mg)	82.1
Calcio (mg)	39.7
Magnesio (mg)	17.8
Fósforo (mg)	65.6
Hierro (mg)	1.2
Zinc (mg)	0.5
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	20.8
Niacina (mg)	1.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2.5

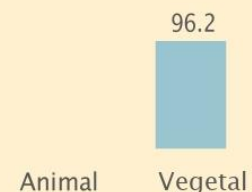
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)

Aceite (10gr)

Miel (20gr)

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del Reglamento  
1169/2011

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## ½ Tostada de aguacate y jamón serrano. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	26.7
Azúcares	3
Fibra (g)	4.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	15.3
Grasas Totales (Lip) (g)	10.6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.7
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.5
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	5.9
Sodio (mg)	676.4
Colesterol (mg)	21

### Valor energético

**263**  
(kcal)

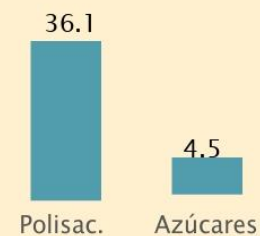
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.4
Potasio (mg)	300
Calcio (mg)	44.5
Magnesio (mg)	58.3
Fósforo (mg)	184.3
Hierro (mg)	2.5
Zinc (mg)	1.9
Vit. B1 (mg)	0.4
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	28.6
Niacina (mg)	4.8
Vit. C (mg)	1.4
Vit. A (µg)	6.7
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	1

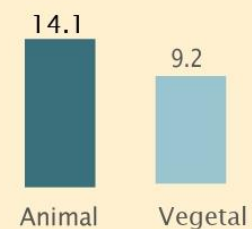
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades)  
(70gr)  
Aguacate (50gr)  
Jamón serrano (30gr)

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
Reglamento  
1169/2011



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.



## ½ Tostada de atún con tomate. Información nutricional y energética.



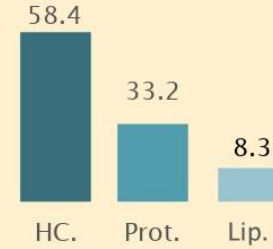
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	35.9
Azúcares	4.2
Fibra (g)	3.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	20.4
Grasas Totales (Lip) (g)	2.3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0.6
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0.5
Sodio (mg)	369.1
Colesterol (mg)	30.3

### Valor energético

**245**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	4.5
Potasio (mg)	420.5
Calcio (mg)	63.6
Magnesio (mg)	24.6
Fósforo (mg)	247.1
Hierro (mg)	2.5
Zinc (mg)	1.1
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	2.8
Folato (µg)	52.9
Niacina (mg)	10.2
Vit. C (mg)	22.5
Vit. A (µg)	129
Vit. D (µg)	13.8
Vit. E. (mg)	0.8

### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades)  
(70gr)  
Tomate (40gr)  
Atún enlatado (30gr)

### Alérgenos

Pescados

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## ½ Tostada de jamón cocido. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	34.1
Azúcares	2.5
Fibra (g)	1.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	10.7
Grasas Totales (Lip) (g)	7.9
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	4
Sodio (mg)	835.6
Colesterol (mg)	56.2

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.3
Potasio (mg)	170.6
Calcio (mg)	54
Magnesio (mg)	19.3
Fósforo (mg)	334.9
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1.3
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0.1
Folato (µg)	44.2
Niacina (mg)	1.8
Vit. C (mg)	0.1
Vit. A (µg)	30.8
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)  
Jamón cocido (30gr)

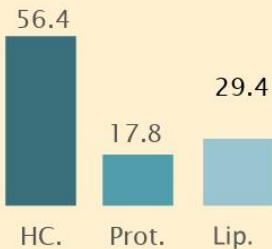
### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
Reglamento  
1169/2011

### Valor energético

241  
(kcal)

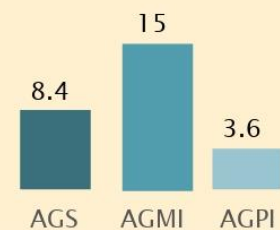
### Macronutrientes %



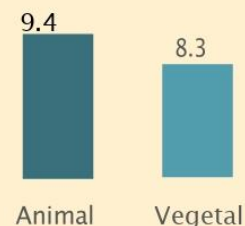
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.



## ½ Tostada de jamón cocido y queso. Información nutricional y energética.



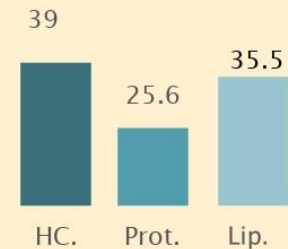
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	28
Azúcares	2.9
Fibra (g)	2.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	18.3
Grasas Totales (Lip) (g)	11.3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	3.3
Sodio (mg)	598.5
Colesterol (mg)	38.5

### Valor energético

**287**  
(kcal)

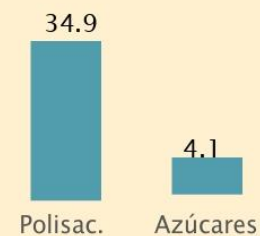
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.3
Potasio (mg)	156.8
Calcio (mg)	254.3
Magnesio (mg)	36.7
Fósforo (mg)	266.8
Hierro (mg)	2.2
Zinc (mg)	3
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0.6
Folato (µg)	34.4
Niacina (mg)	2.9
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	82.8
Vit. D (µg)	0.1
Vit. E. (mg)	0.3

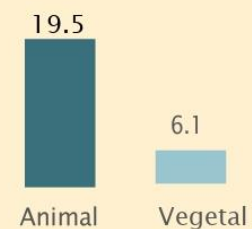
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades)  
(70gr)  
Queso (40gr)  
Jamón cocido (30gr)

### Alérgenos

Lácteos



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## ½ Tostada de jamón cocido, tomate y queso fresco. Información nutricional y energética.



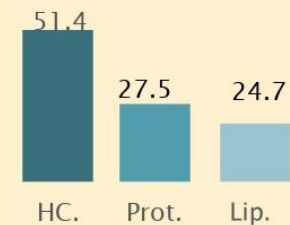
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	37.1
Azúcares	7.4
Fibra (g)	1.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	20.2
Grasas Totales (Lip) (g)	8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	4
Sodio (mg)	835.6
Colesterol (mg)	56.2

### Valor energético

**302**  
(kcal)

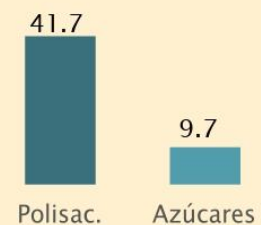
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.3
Potasio (mg)	170.6
Calcio (mg)	385.8
Magnesio (mg)	19.3
Fósforo (mg)	523.2
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1.3
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0.1
Folato (µg)	44.2
Niacina (mg)	1.8
Vit. C (mg)	0.1
Vit. A (µg)	30.8
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)  
Tomate rallado (15gr)  
Queso fresco (40gr)  
Jamón cocido (30gr)

Alérgenos  
Lácteos



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## ½ Tostada de jamón serrano con base de tomate. Información nutricional y energética.



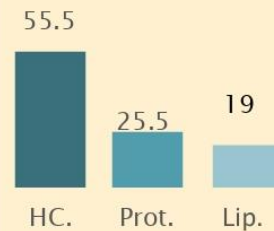
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	32.9
Azúcares	1.3
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	15.1
Grasas Totales (Lip) (g)	5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.7
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	2.2
Sodio (mg)	697
Colesterol (mg)	21

### Valor energético

**237**  
(kcal)

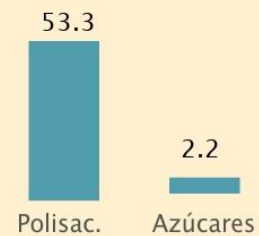
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	6.2
Potasio (mg)	125
Calcio (mg)	43
Magnesio (mg)	22.7
Fósforo (mg)	117.7
Hierro (mg)	1.8
Zinc (mg)	1.1
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	20.3
Niacina (mg)	3.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

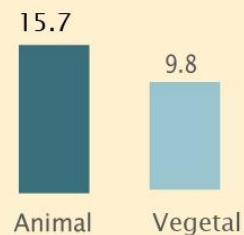
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)

Tomate natural (20gr)

Jamón serrano (30gr)

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del Reglamento  
1169/2011

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.



½ Tostada de lomo de sajonia con tomate. Información nutricional y energética.



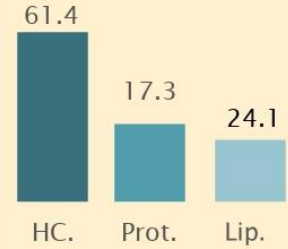
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	35.9
Azúcares	4.2
Fibra (g)	3.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	26.7
Grasas Totales (Lip) (g)	9.6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.5
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	5.2
Sodio (mg)	439.1
Colesterol (mg)	58

Valor energético

236  
(kcal)

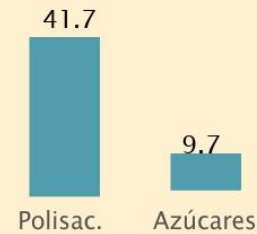
Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	7.1
Potasio (mg)	588.5
Calcio (mg)	57.6
Magnesio (mg)	40.6
Fósforo (mg)	256.6
Hierro (mg)	3.5
Zinc (mg)	2.2
Vit. B1 (mg)	0.9
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.5
Vit. B12 (µg)	2.1
Folato (µg)	47.9
Niacina (mg)	6.9
Vit. C (mg)	22.5
Vit. A (µg)	79.5
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.4

Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



**Ingredientes\***

Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)  
Tomate (40gr)  
Lomo de sajonia (150gr)  
Aceite de oliva (5gr)

**Alérgenos**

Lácteos

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## ½ Tostada de mantequilla. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.5
Azúcares	2.2
Fibra (g)	1.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	5.1
Grasas Totales (Lip) (g)	19.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	9.5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	7.1
Sodio (mg)	546.1
Colesterol (mg)	77.2

### Valor energético

**319**  
(kcal)

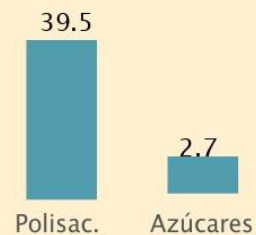
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0
Potasio (mg)	92.6
Calcio (mg)	53.4
Magnesio (mg)	14.3
Fósforo (mg)	265.5
Hierro (mg)	1.4
Zinc (mg)	0.5
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0.1
Folato (µg)	39
Niacina (mg)	0.8
Vit. C (mg)	0.1
Vit. A (µg)	143.9
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.2

### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades)  
(70gr)  
Mantequilla (15gr)

**Alérgenos**  
Lácteos

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## ½ Tostada de mantequilla y miel. Información nutricional y energética.



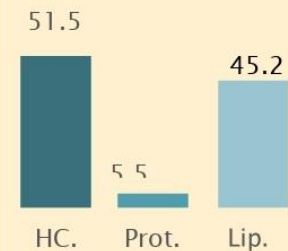
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	49.1
Azúcares	17.5
Fibra (g)	1.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	5.2
Grasas Totales (Lip) (g)	19.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	9.5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	7.1
Sodio (mg)	548.3
Colesterol (mg)	77.2

### Valor energético

**381**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0
Potasio (mg)	102.8
Calcio (mg)	54.4
Magnesio (mg)	14.7
Fósforo (mg)	268.9
Hierro (mg)	1.4
Zinc (mg)	0.6
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0.1
Folato (µg)	40
Niacina (mg)	0.8
Vit. C (mg)	0.1
Vit. A (µg)	143.9
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.2

### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



**Ingredientes\***  
Pan (puede ser de diferentes variedades)  
(70gr)  
Mantequilla (15gr)  
Miel (20gr)

**Alérgenos**  
Pescados



\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.



## ½ Tostada de paté con queso. Información nutricional y energética.



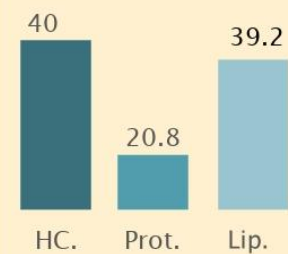
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	19.6
Azúcares	1.1
Fibra (g)	1.4
Proteínas Totales (Prot) (g)	10.2
Grasas Totales (Lip) (g)	8.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.6
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.6
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	1.9
Sodio (mg)	319
Colesterol (mg)	15.2

### Valor energético

**197**  
(kcal)

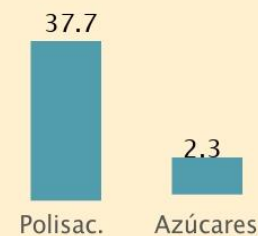
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	1.6
Potasio (mg)	69.5
Calcio (mg)	25.9
Magnesio (mg)	11.8
Fósforo (mg)	69.4
Hierro (mg)	1.5
Zinc (mg)	0.6
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	1.8
Folato (µg)	26.5
Niacina (mg)	1.7
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	124.5
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.1

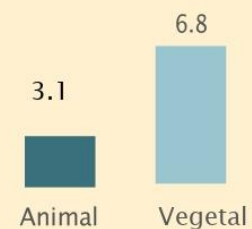
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



**Ingredientes\***  
Pan (puede ser de diferentes variedades)  
(70gr)  
Queso (40gr)  
Paté de hígado de cerdo (15gr)

**Alérgenos**  
Lácteos

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.



## ½ Tostada de tomate. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	35.3
Azúcares	3.9
Fibra (g)	2.4
Proteínas Totales (Prot) (g)	5.6
Grasas Totales (Lip) (g)	7.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	3.6
Sodio (mg)	547.7
Colesterol (mg)	0

### Valor energético

**219**  
(kcal)

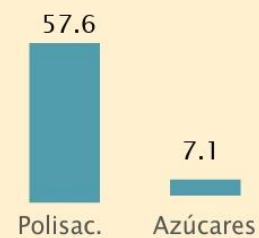
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	1
Potasio (mg)	218.9
Calcio (mg)	56.6
Magnesio (mg)	18.3
Fósforo (mg)	277.2
Hierro (mg)	1.7
Zinc (mg)	0.5
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0.1
Folato (µg)	53.4
Niacina (mg)	1.8
Vit. C (mg)	13.8
Vit. A (µg)	79.4
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.5

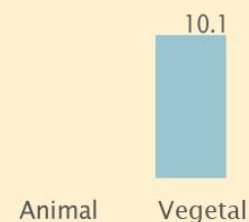
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)

Tomate natural (20gr)

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del Reglamento  
1169/2011

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## ½ Tostada de tortilla de patatas con base de tomate. Información nutricional y energética.



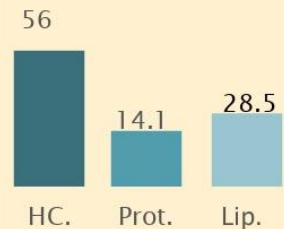
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	44.3
Azúcares	2.1
Fibra (g)	2.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	11.2
Grasas Totales (Lip) (g)	10
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.2
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0.2
Sodio (mg)	896.5
Colesterol (mg)	211

### Valor energético

**316**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.1
Potasio (mg)	121.6
Calcio (mg)	41.6
Magnesio (mg)	20.7
Fósforo (mg)	67.6
Hierro (mg)	1.2
Zinc (mg)	0.5
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	20.3
Niacina (mg)	1.3
Vit. C (mg)	0.6
Vit. A (µg)	6.1
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

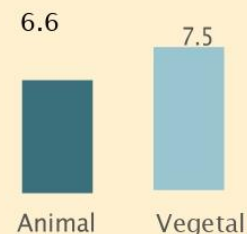
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (70gr)

Tomate natural (20gr)

Tortilla de patatas (huevo, patatas, aceite de oliva y sal) (100gr)

Alérgenos

Huevo

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## Tostada entera de tortilla de patatas con tomate y queso. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	79.8
Azúcares	4.1
Fibra (g)	4.9
Proteínas Totales (Prot) (g)	28.7
Grasas Totales (Lip) (g)	15.9
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.5
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	0.4
Sodio (mg)	1368.8
Colesterol (mg)	211

### Valor energético

**582**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	5.6
Potasio (mg)	193.3
Calcio (mg)	366.7
Magnesio (mg)	47.7
Fósforo (mg)	310.4
Hierro (mg)	2.5
Zinc (mg)	0.8
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	40.6
Niacina (mg)	2.4
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	36
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	0

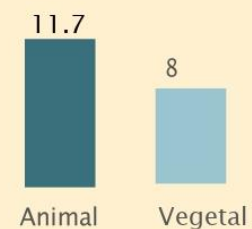
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



**Ingredientes\***

Pan (puede ser de diferentes variedades)  
(140gr)  
Queso (30gr)  
Tortilla de patatas (120gr)

### Alérgenos

Lácteos  
Huevo

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.



# 5 recomendaciones para un desayuno saludable

- Tómate tu tiempo para desayunar. Es aconsejable entre 20 y 30 minutos.
- Elige bien todos los nutrientes. Es más importante la calidad que la cantidad. Evita azúcares añadidos y grasas trans. Reduce el consumo de grasas saturadas.
- Debes aportar una cantidad óptima de hidratos de carbono, grasas y proteínas.
  - Los frutos secos y las semillas proporcionan fibra, calcio, proteínas y magnesio.
  - Las frutas y zumos naturales poseen vitaminas, minerales e hidratos de carbono.
  - Los lácteos son una fuente de proteínas, minerales (como el calcio) y vitaminas (como A, D, E).
  - El aceite de oliva es rico en ácidos grasos monoinsaturados, bueno para luchar frente al colesterol y otras enfermedades degenerativas.
- Fomenta la Dieta Mediterránea. Consume alimentos de cercanía y naturales. Evita los ultraprocesados y bollería industrial.
- Bebe agua. Un vaso de agua en el desayuno nos ayudará a mantenernos hidratados y conseguir nuestro objetivo diario (mínimo 1,5l).







**...Y para la  
comida...**

---



## Guarnición de ensalada. Sin gluten. Información nutricional y energética.



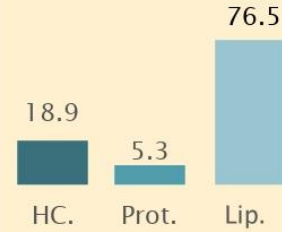
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	5.1
Azúcares	5
Fibra (g)	2.4
Proteínas Totales (Prot) (g)	1.4
Grasas Totales (Lip) (g)	9.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	6.7
Sodio (mg)	997.1
Colesterol (mg)	0

### Valor energético

**107**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	2.9
Potasio (mg)	201.4
Calcio (mg)	33.9
Magnesio (mg)	12.2
Fósforo (mg)	28.2
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0.1
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	25.4
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	13.7
Vit. A (µg)	280.4
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.5

### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Lechuga (20gr)  
Cebolla (10gr)  
Tomate (40gr)  
Aceitunas (40gr)  
Zanahoria (20gr)

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
Reglamento  
1169/2011

Guarniciones

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten

## Guarnición de huevo y patatas fritas. Sin gluten. Información nutricional y energética.



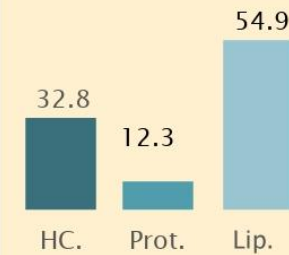
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	29
Azúcares	2
Fibra (g)	3.2
Proteínas Totales (Prot) (g)	10.9
Grasas Totales (Lip) (g)	21.7
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.8
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	8.3
Sodio (mg)	91.9
Colesterol (mg)	216.5

### Valor energético

**355**  
(kcal)

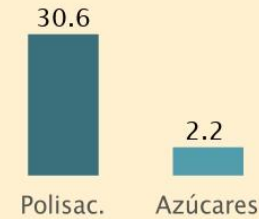
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	17.8
Potasio (mg)	1099.9
Calcio (mg)	42.6
Magnesio (mg)	42.2
Fósforo (mg)	195.7
Hierro (mg)	2.6
Zinc (mg)	1.3
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.5
Vit. B12 (µg)	1.1
Folato (µg)	57.6
Niacina (mg)	2.4
Vit. C (mg)	32.4
Vit. A (µg)	119.9
Vit. D (µg)	0.9
Vit. E. (mg)	6.4

### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Huevos (60gr)  
Aceite de oliva (10gr)  
Patatas congeladas (200gr)  
Aceite de girasol (10gr)

Alérgenos  
Huevo

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten



## Guarnición de salteado de verduras con punta de espárragos. Sin gluten. Información nutricional y energética.



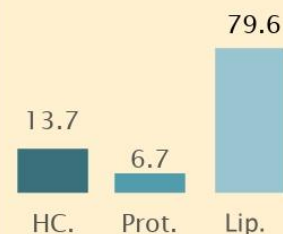
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	5.2
Azúcares	5.1
Fibra (g)	2.4
Proteínas Totales (Prot) (g)	2.6
Grasas Totales (Lip) (g)	13.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4.2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	4.2
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	7
Sodio (mg)	7.2
Colesterol (mg)	0

### Valor energético

**152**  
(kcal)

### Macronutrientes %



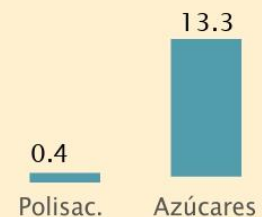
### Ingredientes\*

Calabacín (40gr)  
Berenjena (frita en aceite de girasol)  
(40gr)  
Romanesco (40gr)  
Puntas de espárragos verdes (40gr)  
Pimiento rojo (20gr)  
Aceite de oliva (8gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	2.4
Potasio (mg)	373.2
Calcio (mg)	43
Magnesio (mg)	23.9
Fósforo (mg)	56.2
Hierro (mg)	1.1
Zinc (mg)	0.5
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	85.4
Niacina (mg)	1.4
Vit. C (mg)	81.9
Vit. A (µg)	55.4
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4.4

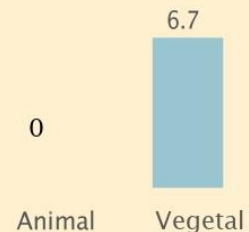
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
Reglamento  
1169/2011

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten

## Patatas fritas. Sin gluten. Información nutricional y energética.



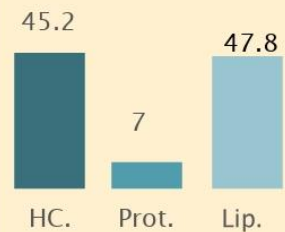
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	43.5
Azúcares	
Fibra (g)	4.9
Proteínas Totales (Prot) (g)	6.8
Grasas Totales (Lip) (g)	20.4
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	12.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	4.1
Sodio (mg)	27
Colesterol (mg)	0

### Valor energético

**384**  
(kcal)

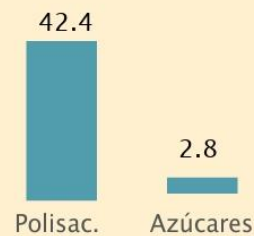
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	10.8
Potasio (mg)	1539
Calcio (mg)	19.4
Magnesio (mg)	53.7
Fósforo (mg)	135
Hierro (mg)	2.1
Zinc (mg)	0.7
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.7
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	45.9
Niacina (mg)	3.5
Vit. C (mg)	48.6
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	9.9

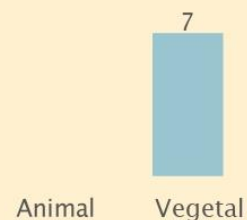
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Patatas congeladas (200gr)

Aceite de girasol (40gr)

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del Reglamento  
1169/2011

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten

## Lomo a la plancha. Sin gluten. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	0
Azúcares	0
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	40
Grasas Totales (Lip) (g)	26.8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5.5
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	3.3
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	17.3
Sodio (mg)	140
Colesterol (mg)	116

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	25.2
Potasio (mg)	600
Calcio (mg)	18.8
Magnesio (mg)	32
Fósforo (mg)	340.2
Hierro (mg)	3.7
Zinc (mg)	3.2
Vit. B1 (mg)	1.6
Vit. B2 (mg)	0.4
Vit. B6 (mg)	0.8
Vit. B12 (µg)	4.2
Folato (µg)	6.4
Niacina (mg)	8.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2.5

### Ingredientes\*

Lomo de cerdo (200gr)  
Aceite de oliva (20gr)

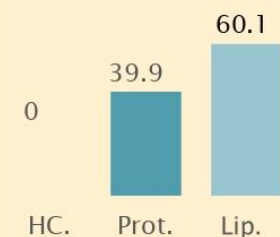
### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
Reglamento  
1169/2011

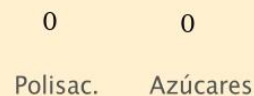
### Valor energético

**400**  
(kcal)

### Macronutrientes %



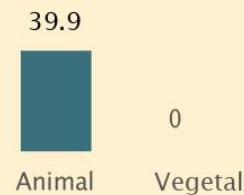
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.



## Pechuga de pollo a la plancha. Sin gluten. Información nutricional y energética.



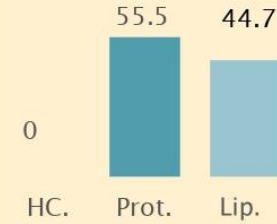
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	0
Azúcares	0
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	43.6
Grasas Totales (Lip) (g)	15.6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.1
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	9.9
Sodio (mg)	162
Colesterol (mg)	138

### Valor energético

**314**  
(kcal)

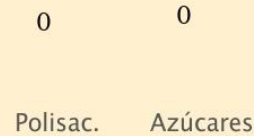
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.6
Potasio (mg)	640
Calcio (mg)	28
Magnesio (mg)	46
Fósforo (mg)	260.1
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1.4
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.8
Vit. B12 (µg)	0.8
Folato (µg)	24
Niacina (mg)	28
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0.7
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	1.4

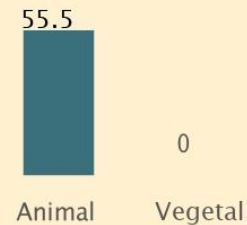
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Pechuga de pollo (200gr)  
Aceite de oliva (10gr)

### Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
Reglamento  
1169/2011

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten

## Calamares rebozados. Información nutricional y energética.



### Ingredientes\*

Calamares (100gr)  
Harina de trigo (50gr)  
Aceite de girasol (20gr)

Alérgenos

Gluten  
Pescados

### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	36.1
Azúcares	0.8
Fibra (g)	1.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	16.9
Grasas Totales (Lip) (g)	21.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.7
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	13.2
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	4.2
Sodio (mg)	302.9
Colesterol (mg)	155.4

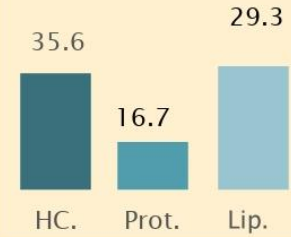
### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0.5
Potasio (mg)	130.5
Calcio (mg)	20.1
Magnesio (mg)	33.8
Fósforo (mg)	214.7
Hierro (mg)	1.7
Zinc (mg)	0.4
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.1
Vit. B12 (µg)	0.9
Folato (µg)	7
Niacina (mg)	3.7
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	49
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	11.6

### Valor energético

405  
(kcal)

### Macronutrientes %



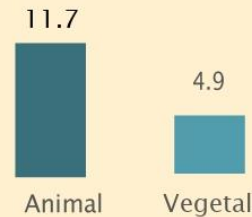
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## Merluza rebozada. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	35.8
Azúcares	0.8
Fibra (g)	1.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	21.7
Grasas Totales (Lip) (g)	22.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	13.7
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	4.6
Sodio (mg)	101.5
Colesterol (mg)	59.6

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0.5
Potasio (mg)	337.5
Calcio (mg)	32.9
Magnesio (mg)	29.4
Fósforo (mg)	250
Hierro (mg)	1.3
Zinc (mg)	0.7
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	21.3
Niacina (mg)	4.4
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	10.3

### Ingredientes\*

Merluza (100gr)  
Harina de trigo (50gr)  
Aceite de girasol (20gr)

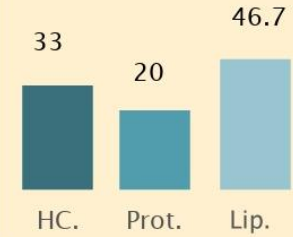
### Alérgenos

Gluten  
Pescado

### Valor energético

433  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.



## Albóndigas en salsa. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

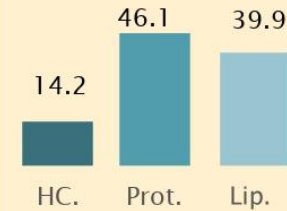
Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	76.4
Azúcares	2.1
Fibra (g)	1.3
Proteínas Totales (Prot) (g)	20.9
Grasas Totales (Lip) (g)	8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.1
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	4.6
Sodio (mg)	210.6
Colesterol (mg)	54

### Valor energético

Por plato de 100gr de albóndiga

**181**  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	4
Potasio (mg)	566.9
Calcio (mg)	17.6
Magnesio (mg)	35.4
Fósforo (mg)	258.5
Hierro (mg)	2.8
Zinc (mg)	2.7
Vit. B1 (mg)	0.9
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.5
Vit. B12 (µg)	3.1
Folato (µg)	22.9
Niacina (mg)	9.2
Vit. C (mg)	4.2
Vit. A (µg)	36.1
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.9

### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

- Carne de cerdo picada (100gr)
- Zanahoria (2gr)
- Cebolla (2gr)
- Champiñón (10gr)
- Guisantes (15gr)
- Ajo (2gr)
- Tomate frito comercial (10gr)
- Aceite de oliva (4gr)
- Pan rallado (5gr)

Alérgenos  
Gluten

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado de platos

Volver al listado de platos sin gluten



## Bacalao rebozado con pisto. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	41
Azúcares	6
Fibra (g)	2.9
Proteínas Totales (Prot) (g)	19.2
Grasas Totales (Lip) (g)	23.7
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.9
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	13.6
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	5.7
Sodio (mg)	171.6
Colesterol (mg)	37.5

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	0.5
Potasio (mg)	528.4
Calcio (mg)	42.5
Magnesio (mg)	37.8
Fósforo (mg)	224.5
Hierro (mg)	2.3
Zinc (mg)	0.9
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.5
Vit. B12 (µg)	0.4
Folato (µg)	41.4
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	29.1
Vit. A (µg)	23.6
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	10.8

### Ingredientes\*

Bacalao fresco (100gr)  
Harina de trigo (50gr)  
Aceite de girasol (20gr)  
Aceite de oliva (2gr)  
Cebolla (10gr)  
Pimiento (10gr)  
Berenjena (20gr)  
Calabacín (20gr)  
Tomate frito comercial (10gr)

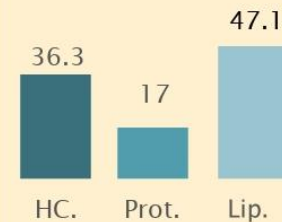
Alérgenos

Gluten

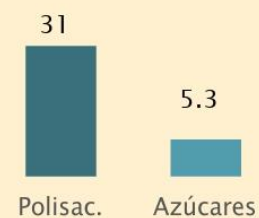
### Valor energético

452  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



Platos  
combinados

Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

## Carne con roquefort. Sin gluten. Información nutricional y energética.



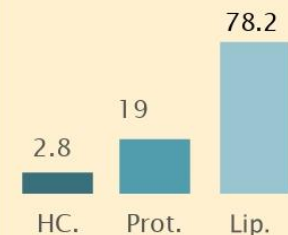
### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	3.8
Azúcares	3.5
Fibra (g)	0.3
Proteínas Totales (Prot) (g)	26
Grasas Totales (Lip) (g)	47.5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5.6
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	4.6
Sodio (mg)	390.4
Colesterol (mg)	78

### Valor energético

**546**  
(kcal)

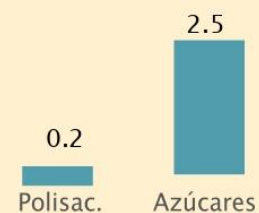
### Macronutrientes %



### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	2.6
Potasio (mg)	336.65
Calcio (mg)	208.8
Magnesio (mg)	29.4
Fósforo (mg)	310.8
Hierro (mg)	2.7
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0.8
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	2.4
Folato (µg)	15.9
Niacina (mg)	5.8
Vit. C (mg)	0.5
Vit. A (µg)	372
Vit. D (µg)	0.7
Vit. E. (mg)	1.4

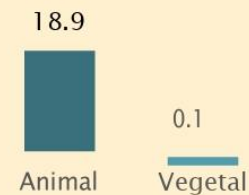
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

Magra de cerdo (100gr)  
Nata (150gr)  
Queso azul (20gr)  
Aceite de oliva (2gr)

Alérgenos  
Lácteos

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten



## Carne con tomate. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	8.1
Azúcares	3.2
Fibra (g)	1.1
Proteínas Totales (Prot) (g)	20.4
Grasas Totales (Lip) (g)	7.8
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	4.6
Sodio (mg)	229.9
Colesterol (mg)	54

### Aporte de vitaminas y minerales

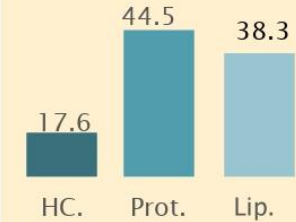
Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	4.3
Potasio (mg)	536.9
Calcio (mg)	24
Magnesio (mg)	34
Fósforo (mg)	248.3
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	2.5
Vit. B1 (mg)	0.9
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.5
Vit. B12 (µg)	3.1
Folato (µg)	15.5
Niacina (mg)	8.9
Vit. C (mg)	2.4
Vit. A (µg)	3.4
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	0.9

### Valor energético

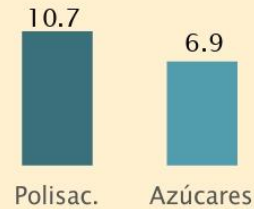
Por plato de 100gr de carne

**183**  
(kcal)

### Macronutrientes %



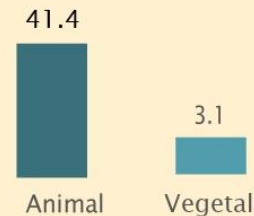
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Ingredientes\*

- Magra de cerdo (100gr)
- Tomate frito comercial (10gr)
- Pan blanco (10gr)
- Ajo (5gr)
- Cebolla (10gr)
- Aceite de oliva (4gr)
- Laurel (0.1)
- Pimienta negra (1gr)

Alérgenos

Gluten

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado de platos

Volver al listado de platos sin gluten



## Lasaña. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	58.3
Azúcares	9.1
Fibra (g)	3.4
Proteínas Totales (Prot) (g)	26
Grasas Totales (Lip) (g)	10.7
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5.4
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	3.4
Sodio (mg)	307.7
Colesterol (mg)	109.7

### Valor energético

**433**  
(kcal)

### Macronutrientes %



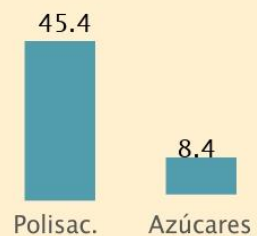
### Ingredientes\*

Leche entera (20gr)  
Carne picada de cerdo (40gr)  
Sémola de trigo (50gr)  
Concentrado de tomate (20gr)  
Queso (20gr)  
Harina de trigo (20gr)  
Huevo (60gr)  
Azúcar (5gr)  
Clara de huevo (10gr)  
Aceite de nabina (1gr)  
Almidón de maíz modificado (1gr)

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	23.8
Potasio (mg)	547.8
Calcio (mg)	189.2
Magnesio (mg)	46.3
Fósforo (mg)	225.7
Hierro (mg)	2.2
Zinc (mg)	2.1
Vit. B1 (mg)	0.5
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	1.5
Folato (µg)	38
Niacina (mg)	4.1
Vit. C (mg)	8
Vit. A (µg)	127.9
Vit. D (µg)	0.3
Vit. E. (mg)	1.5

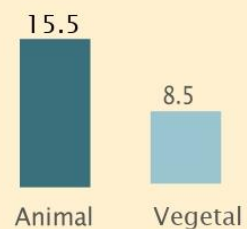
### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



### Alérgenos

Gluten  
Lácteos  
Sulfitos  
Trazas de frutos  
secos o soja

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten

**Pisto con guisantes y patatas fritas. Sin gluten. Información nutricional y energética.**



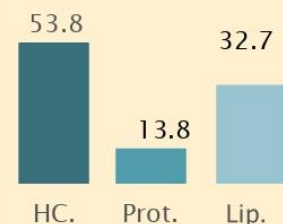
**Aporte de macronutrientes**

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	41.9
Azúcares	8
Fibra (g)	9
Proteínas Totales (Prot) (g)	10.7
Grasas Totales (Lip) (g)	11.3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.8
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	1.8
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	7.5
Sodio (mg)	123.4
Colesterol (mg)	0

**Valor energético**

**311**  
(kcal)

**Macronutrientes %**



**Aporte de vitaminas y minerales**

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	7.2
Potasio (mg)	1462.7
Calcio (mg)	51.3
Magnesio (mg)	74.7
Fósforo (mg)	206.2
Hierro (mg)	4.4
Zinc (mg)	1.5
Vit. B1 (mg)	0.5
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.7
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	118.2
Niacina (mg)	4.4
Vit. C (mg)	77
Vit. A (µg)	76.1
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	2

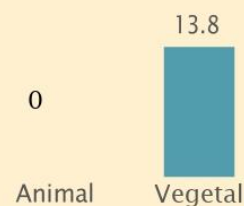
**Carbohidratos %**



**Perfil lipídico %**



**Proteínas %**



**Ingredientes\***

- Guisantes (100gr)
- Cebolla (10gr)
- Pimiento (20gr)
- Berenjena (20gr)
- Calabacín (20gr)
- Tomate frito comercial (10gr)
- Patata (200gr)\*
- Aceite de oliva (10gr)

\*las patatas puedes ser fritas, al horno o a lo pobre

**Alérgenos**

No contiene según  
anexo II del  
Reglamento  
1169/2011

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.



Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten



Pollo asado. Sin gluten. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	0.4
Azúcares	0.4
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	9.8
Grasas Totales (Lip) (g)	5.7
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	0.7
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	3.6
Sodio (mg)	0.7
Colesterol (mg)	34.2

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	3.8
Potasio (mg)	13.3
Calcio (mg)	7.7
Magnesio (mg)	11.9
Fósforo (mg)	2.6
Hierro (mg)	0.8
Zinc (mg)	0.4
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	5.7
Niacina (mg)	3.9
Vit. C (mg)	1
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.5

Ingredientes\*

- Pollo (muslo) (100gr)
- Aceite de oliva (10gr)
- Tomillo (0.1gr)
- Romero (0.1gr)
- Laurel (0.1gr)
- Ajo (1gr)
- Pimienta negra (0.1gr)
- Vino blanco (10gr)

Alérgenos  
Sulfitos

Valor energético

330  
(kcal)

Macronutrientes %



Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Volver al listado de platos

Volver al listado de platos sin gluten

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.



## Tortilla de patatas con pisto. Información nutricional y energética.



### Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	18.6
Azúcares	4.9
Fibra (g)	2.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	12.6
Grasas Totales (Lip) (g)	20.3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	2.9
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	11.4
Sodio (mg)	221.9
Colesterol (mg)	324.7

### Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	19.4
Potasio (mg)	846.6
Calcio (mg)	64.4
Magnesio (mg)	39.2
Fósforo (mg)	226.6
Hierro (mg)	3.8
Zinc (mg)	1.7
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.4
Vit. B12 (µg)	1.7
Folato (µg)	76.5
Niacina (mg)	1.5
Vit. C (mg)	32.2
Vit. A (µg)	190.4
Vit. D (µg)	1.4
Vit. E. (mg)	3

### Ingredientes\*

Huevo (90gr)  
Patata (100gr)  
Cebolla (10gr)  
Pimiento (10gr)  
Berenjena (20gr)  
Calabacín (20gr)  
Tomate frito comercial (10gr)  
Aceite de oliva (4gr)

Alérgenos

Huevo

### Valor energético

306  
(kcal)

### Macronutrientes %



### Carbohidratos %



### Perfil lipídico %



### Proteínas %



Platos  
combinados

Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

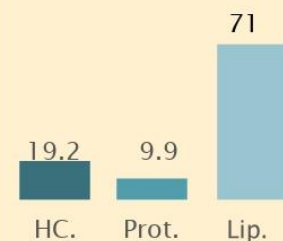
**Tortilla de patatas con verduras salteadas. Sin gluten. Información nutricional y energética.**

**Aporte de macronutrientes**

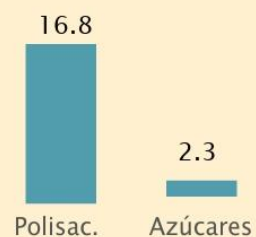
Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	31
Azúcares	3.8
Fibra (g)	4.3
Proteínas Totales (Prot) (g)	16
Grasas Totales (Lip) (g)	51.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	9.3
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	6.1
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	33.9
Sodio (mg)	149.4
Colesterol (mg)	360.8

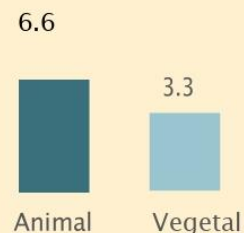
**Valor energético**
**648**

(kcal)

**Macronutrientes %**

**Aporte de vitaminas y minerales**

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	27.8
Potasio (mg)	1270.1
Calcio (mg)	81.9
Magnesio (mg)	52.7
Fósforo (mg)	284.5
Hierro (mg)	3.9
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.4
Vit. B6 (mg)	0.6
Vit. B12 (µg)	1.8
Folato (µg)	108
Niacina (mg)	2.9
Vit. C (mg)	49.7
Vit. A (µg)	454.1
Vit. D (µg)	1.5
Vit. E. (mg)	6.9

**Carbohidratos %**

**Perfil lipídico %**

**Proteínas %**

**Ingredientes\***

Tortilla de patatas (huevo, patatas, aceite de  
 oliva y sal) (200gr)  
 Calabacín (40gr)  
 Berenjena (40gr)  
 Pimiento rojo (20gr)  
 Romanesco (40gr)  
 Espárragos verdes (40gr)  
 Aceite de oliva (8gr)

**Alérgenos**  
**Huevo**



Volver al listado  
 de platos

Volver al listado de  
 platos sin gluten

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.



Verdura salteada con huevo y patatas. Sin gluten. Información nutricional y energética.



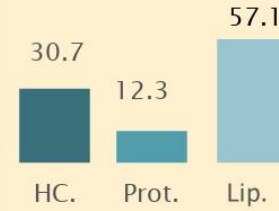
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	32.7
Azúcares	
Fibra (g)	5.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	13.1
Grasas Totales (Lip) (g)	27
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4.6
Ácidos Grasos Poliinsaturados (AGP) (g)	8.7
Ácidos Grasos Monoinsaturados (AGM) (g)	12.1
Sodio (mg)	98.2
Colesterol (mg)	216.5

Valor energético

426  
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Iodo (µg)	20.2
Potasio (mg)	1424.8
Calcio (mg)	83.3
Magnesio (mg)	63.4
Fósforo (mg)	247
Hierro (mg)	3.6
Zinc (mg)	1.7
Vit. B1 (mg)	0.3
Vit. B2 (mg)	0.3
Vit. B6 (mg)	0.7
Vit. B12 (µg)	1.1
Folato (µg)	131
Niacina (mg)	3.6
Vit. C (mg)	88.6
Vit. A (µg)	165.3
Vit. D (µg)	0.9
Vit. E. (mg)	7.9

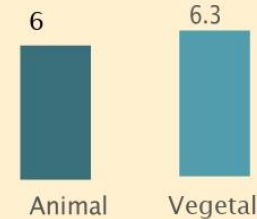
Carbohidratos %



Perfil lipídico %



Proteínas %



Ingredientes\*

- Huevo (60gr)
- Patatas (20gr)
- Aceite de girasol (10gr)
- Aceite de oliva (8gr)
- Calabacín (40gr)
- Berenjena (4gr)
- Pimiento rojo (20)
- Romanesco (40gr)
- Espárragos verdes (40gr)

Alérgenos

No contiene según  
anexo II del  
Reglamento  
1169/2011

\*La cantidad de cada ingrediente puede no ser exacta y variar en algunos gramos de la receta original.

Volver al listado  
de platos

Volver al listado de  
platos sin gluten



Alimento	Raciones	Observaciones
Hortalizas	Dos a cuatro al día	Intercalar crudas y cocidas
Frutas	Tres a cinco al día	Sustituible solo ocasionalmente por zumos
Cereales	Cuatro a seis al día	Preferiblemente integrales
Legumbres	Dos a cuatro a la semana	Los veganos deben aumentar su consumo semanal
Leche y derivados	Dos a cuatro al día	
Carne	Dos a cuatro a la semana	Preferiblemente pollo o conejo y no más de dos raciones a la semana de carne roja
Pescado	Al menos dos a la semana	De una a dos raciones tiene que ser de pescado azul
Huevos	Dos a cuatro a la semana	

**Recomendaciones generales de consumo diario AESAN (2020)  
(Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición)**

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

**ACEITES SALUDABLES**  
Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

**AGUA**  
Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

**VERDURAS**  
Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

**FRUTAS**  
Coma muchas frutas y de todos los colores.

**CEREALES INTEGRALES**  
Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

**PROTEÍNA SALUDABLE**  
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**  
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



