



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y
Universidad Saludable



Cafetería Humanidades UAL



Anotaciones a tener en cuenta

La oferta de productos puede variar según el día.

Podemos elegir pan sin gluten. Pedirlo en mostrador.

Los menús pueden llevar especias añadidas no incluidas en las descripciones.

En el caso de aliñarse con vinagre, puede 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. Intenta no tirar comida.

Este establecimiento potencia el consumo cercano y de temporada.

No se muestran todas las tostadas disponibles, puesto que se pueden mezclar los ingredientes al gusto.

¿Qué quieres consultar?



DESAYUNOS



PLATOS COMBINADOS

DESAYUNOS



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



No mostramos información nutricional de todas las tostadas disponibles porque se pueden realizar variaciones al gusto.

Algunas tostadas pueden contener trazas de gluten procedentes de otros alimentos. Sólo podemos asegurar **libres de gluten** aquellas que aparecen etiquetadas como tal en el listado (siempre que se pida con el pan sin gluten).

Gluten en el listado de alérgenos → cuando se encuentra presente en un ingrediente distinto del pan.
Sin gluten → comprobado que no se encuentra presente en los alimentos ni existe trazabilidad.

Sólo aseguramos que no hay trazas en los denominados “sin gluten”.

Listado de tostadas

Pincha la
tostada
que quieras
consultar

Las de color azul no contienen
gluten ni trazas
(siempre que se pida con pan
sin gluten)

Lorenzana

Margarina

Paté

Roquefort

Sobrasada

York y tomate

York, tomate y queso

Aceite y Sajonia

Atún con tomate

Atún, tomate y queso

Jamón, queso y aceite

Mixta (mantequilla y mermelada)

Tomate y jamón

Tomate y Sajonia

Tortilla con tomate

Tostada de atún y tomate. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	26
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	16
Grasas Totales (Lip) (g)	5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	549

Valor energético

244
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

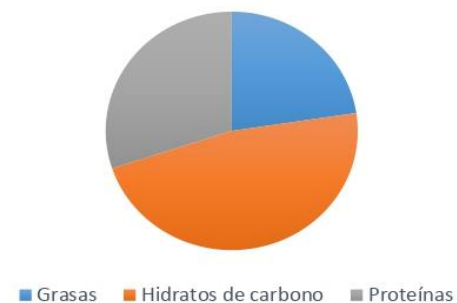
Tomate (5gr)

Atún (50gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	204
Calcio (mg)	44
Magnesio (mg)	30
Fósforo (mg)	169
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	0
Vit. C (mg)	8
Vit. A (µg)	13
Vit. D (µg)	2
Vit. E. (mg)	2

Macronutrientes



Alérgenos

Pescado

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

Volver al listado
de tostadas

Tostada de atún, tomate y queso. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	34.5
Azúcares	2.8
Fibra (g)	2.7
Proteínas Totales (Prot) (g)	22.7
Grasas Totales (Lip) (g)	4.4
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0.3
Sodio (mg)	465.6

Valor energético

268
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Tomate crudo (20gr)

Atún en conserva (30gr)

Queso Edam (30gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	217
Calcio (mg)	334.6
Magnesio (mg)	38.6
Fósforo (mg)	293.5
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	0.7
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0.8
Folato (µg)	26.9
Niacina (mg)	4.6
Vit. C (mg)	5
Vit. A (µg)	58.8
Vit. D (µg)	0.4
Vit. E (mg)	0.3

Macronutrientes



Alérgenos

Pescado
Leche



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

Volver al listado
de tostadas

Tostada de jamón y tomate. Información nutricional y energética.



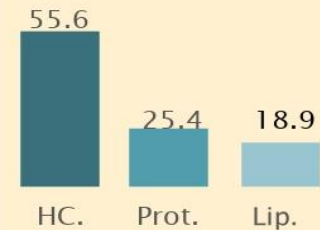
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.3
Azúcares	1.6
Fibra (g)	2.6
Proteínas Totales (Prot) (g)	15.2
Grasas Totales (Lip) (g)	5
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1.5
Sodio (mg)	697.6

Valor energético

239
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

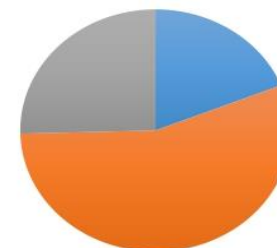
Jamón serrano (30gr)

Tomate crudo (20gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	148.5
Calcio (mg)	44
Magnesio (mg)	23.5
Fósforo (mg)	120.2
Hierro (mg)	1.9
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)	23
Niacina (mg)	3.4
Vit. C (mg)	2.5
Vit. A (µg)	8.8
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0.1

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ 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 tostadas

Tostada de jamón, queso y aceite. Información nutricional y energética.



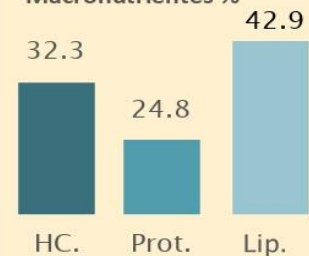
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.8
Azúcares	2.2
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	26
Grasas Totales (Lip) (g)	20
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3.4
Sodio (mg)	723.4

Valor energético

419
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Jamón serrano (30gr)

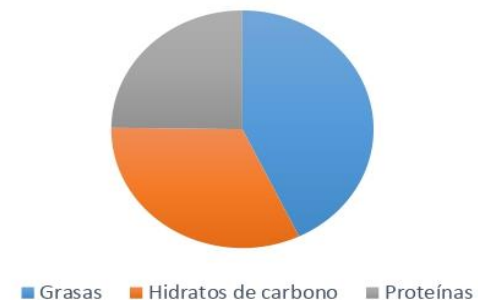
Queso Edam (30gr)

Aceite de oliva (12gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	164.3
Calcio (mg)	331.3
Magnesio (mg)	35.3
Fósforo (mg)	300.8
Hierro (mg)	2.2
Zinc (mg)	1.1
Vit. B1 (mg)	0.2
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.2
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	20.3
Niacina (mg)	3.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	36
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.5

Macronutrientes



Alérgenos

Leche



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

Volver al listado
de tostadas

Tostada de lomo de Sajonia con aceite. Información nutricional y energética.



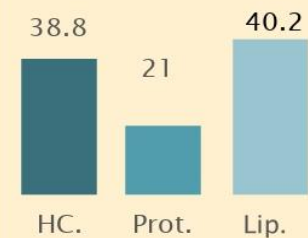
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	32.9
Azúcares	1.3
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	17.8
Grasas Totales (Lip) (g)	15.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.9
Sodio (mg)	406

Valor energético

339
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

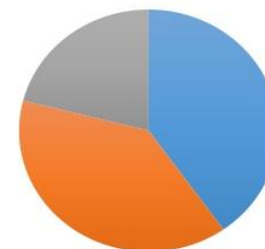
Lomo de Sajonia (60gr)

Aceite de oliva (12gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	257
Calcio (mg)	44.8
Magnesio (mg)	27.2
Fósforo (mg)	165.8
Hierro (mg)	2.2
Zinc (mg)	1.4
Vit. B1 (mg)	0.5
Vit. B2 (mg)	0.2
Vit. B6 (mg)	0.3
Vit. B12 (µg)	1.2
Folato (µg)	22.2
Niacina (mg)	3.7
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.5

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ 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 tostadas

Tostada de lomo de Sajonia y tomate. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	22
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	15
Grasas Totales (Lip) (g)	4
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1

Valor energético

248
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

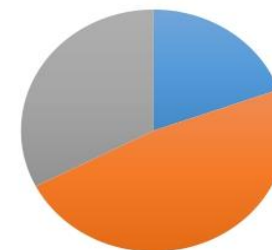
Tomate (5gr)

Lomo de Sajonia (70gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	269
Calcio (mg)	0
Magnesio (mg)	0
Fósforo (mg)	0
Hierro (mg)	0
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	0
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grjasas ■ Hidratos de carbono ■ 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 tostadas

Tostada de Lorenzana. Información nutricional y energética.



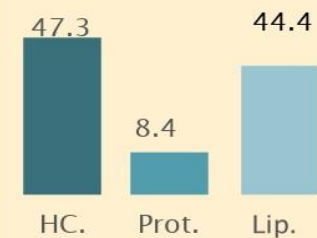
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	39
Azúcares	2
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	7
Grasas Totales (Lip) (g)	16
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	9
Sodio (mg)	538

Valor energético

243
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

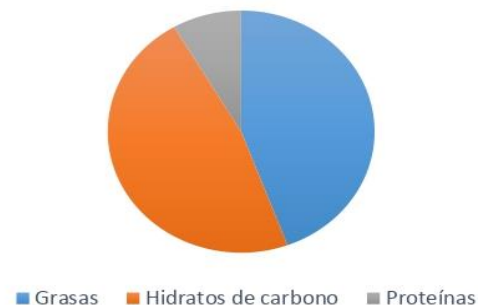
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Lorenzana (13gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	74
Calcio (mg)	36
Magnesio (mg)	15
Fósforo (mg)	57
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	103
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	0

Macronutrientes



Alérgenos

Leche



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

Volver al listado
de tostadas

Tostada de margarina. Información nutricional y energética.



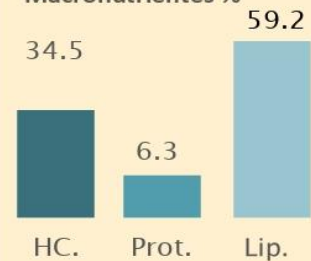
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.1
Azúcares	1.4
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	6.1
Grasas Totales (Lip) (g)	25.2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4.5
Sodio (mg)	687.7

Valor energético

393
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

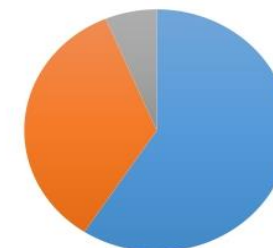
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Margarina (30gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	88.4
Calcio (mg)	47.3
Magnesio (mg)	18.2
Fósforo (mg)	69.7
Hierro (mg)	1.1
Zinc (mg)	0.4
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	20.6
Niacina (mg)	1.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	239.7
Vit. D (µg)	2.4
Vit. E. (mg)	2.4

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Leche
Soja



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

Volver al listado
de tostadas

Tostada mixta (mantequilla y mermelada). Información nutricional y energética.



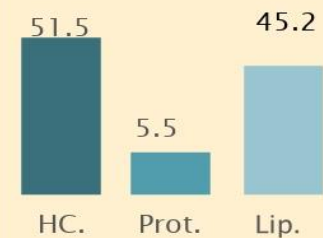
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	49
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
Sodio (mg)	548.3

Valor energético

381
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

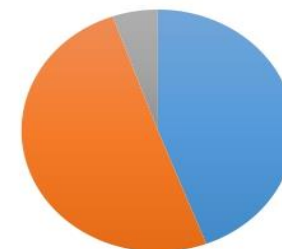
Mantequilla (10gr)

Mermelada (25gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	132
Calcio (mg)	203
Magnesio (mg)	23
Fósforo (mg)	139
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	97
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Leche



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

Volver al listado
de tostadas

Tostada de paté. Información nutricional y energética.



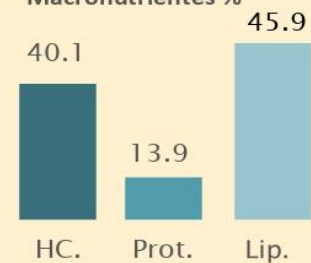
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	27
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	9
Grasas Totales (Lip) (g)	14
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	5
Sodio (mg)	655

Valor energético

298
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

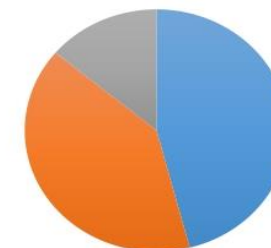
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Paté de hígado de cerdo en conserva (50gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	119
Calcio (mg)	53
Magnesio (mg)	21
Fósforo (mg)	127
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	3
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	1
Vit. A (µg)	2100
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Soja
Leche
Gluten



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

Volver al listado
de tostadas

Tostada de queso y aceite. Información nutricional y energética.



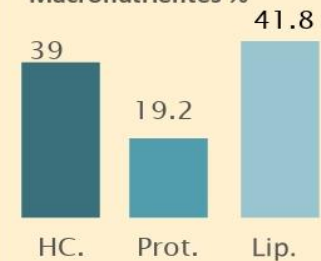
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	33.8
Azúcares	2.2
Fibra (g)	2.5
Proteínas Totales (Prot) (g)	16.7
Grasas Totales (Lip) (g)	16.1
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2.2
Sodio (mg)	390.4

Valor energético

346
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Queso Edam (30gr)

Aceite (12gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	116.3
Calcio (mg)	327.5
Magnesio (mg)	30.2
Fósforo (mg)	246.8
Hierro (mg)	1.5
Zinc (mg)	0.4
Vit. B1 (mg)	0.1
Vit. B2 (mg)	0.1
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	20.3
Niacina (mg)	1.2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	36
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1.5

Macronutrientes



Alérgenos

Leche



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

Volver al listado
de tostadas

Tostada de Roquefort. Información nutricional y energética.



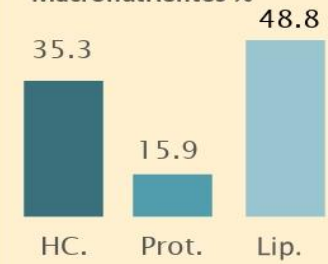
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	28
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	13
Grasas Totales (Lip) (g)	17
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	10
Sodio (mg)	1046

Valor energético

324
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Queso roquefort (50gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	132
Calcio (mg)	334
Magnesio (mg)	28
Fósforo (mg)	276
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	154
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Leche



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

Volver al listado
de tostadas

Tostada de sobrasada. Información nutricional y energética.



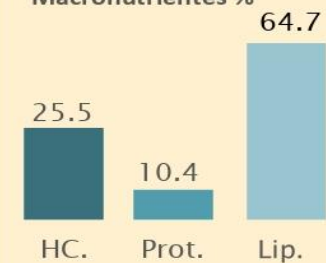
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	26
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	10
Grasas Totales (Lip) (g)	29
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	10
Sodio (mg)	929

Valor energético

444
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Sobrasada (50gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	201
Calcio (mg)	41
Magnesio (mg)	28
Fósforo (mg)	209
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	1
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	182
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



Alérgenos

Leche



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

Volver al listado
de tostadas

Tostada de tortilla de patatas. Información nutricional y energética.



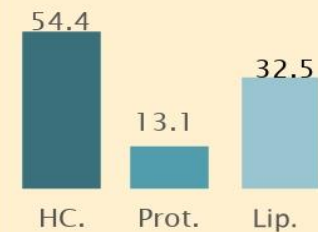
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	23
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	6
Grasas Totales (Lip) (g)	6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	267

Valor energético

280
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

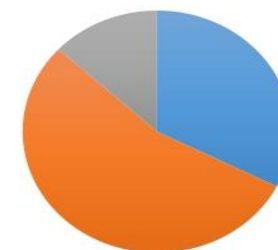
Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Tortilla de patatas (100gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	405
Calcio (mg)	52
Magnesio (mg)	29
Fósforo (mg)	121
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	11
Vit. A (µg)	46
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Huevo



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

Volver al listado de tostadas

Tostada de York con tomate. Información nutricional y energética.



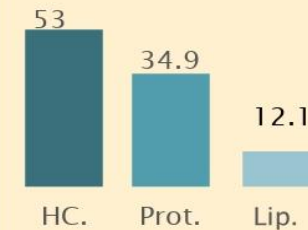
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	23
Azúcares	1
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	15
Grasas Totales (Lip) (g)	3
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	816

Valor energético

219
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

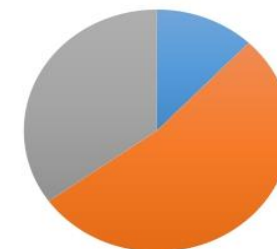
Tomate (5gr)

Jamón cocido (65gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	248
Calcio (mg)	40
Magnesio (mg)	26
Fósforo (mg)	209
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	8
Vit. C (mg)	12
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Leche
soja



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

Volver al listado
de tostadas

Tostada de York, tomate y queso. Información nutricional y energética.



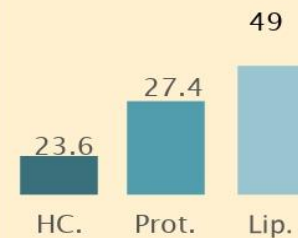
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	12
Azúcares	3
Fibra (g)	4
Proteínas Totales (Prot) (g)	14
Grasas Totales (Lip) (g)	11
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	686

Valor energético

324
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Pan (puede ser de diferentes variedades) (60gr)

Tomate (5gr)

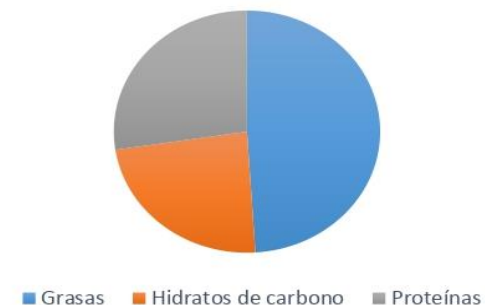
2 lonchas de jamón cocido (60gr)

2 unidades de queso en lonchas Havarti (38gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	211
Calcio (mg)	167
Magnesio (mg)	22
Fósforo (mg)	447
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	7
Vit. C (mg)	11
Vit. A (µg)	166
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Macronutrientes



Alérgenos

Leche
Soja



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

Volver al listado
de tostadas

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).





Platos combinados

Platos combinados

Pincha el plato que quieras consultar

Abadejo en salsa

Albóndigas en salsa

Arroz a la cubana con tomate frito y bacon

Arroz tres delicias

Berenjenas rellenas

Carne con tomate

Cazón al horno con verduras

Cocido

Cuajadera de pescado

Ensaladilla rusa

Guisillo de costilla

Lentejas

Lomo

Merluza con verduras

Merluza gratinada

Merluza a la plancha

Paella mixta

Patatas a la riojana

Pollo a la plancha

Los de color azul no contienen gluten ni trazas
(siempre que se pida con pan sin gluten)

Platos vegetarianos

Brócoli y coliflor (sin queso ni huevo)

Macarrones con queso (lleva queso)

Pasta (sin queso ni huevo)

Patatas aliñadas (lleva huevo)

Tabernero (sin queso ni huevo)

Wok de verduras (sin queso ni huevo)

Abadejo en salsa. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	6
Azúcares	2
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	26
Grasas Totales (Lip) (g)	10
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	214

Valor energético

224
(kcal)

Macronutrientes %



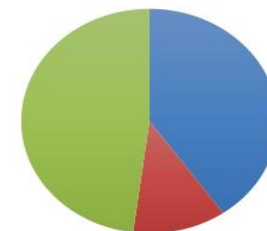
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	820
Calcio (mg)	35
Magnesio (mg)	78
Fósforo (mg)	456
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	5
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	18
Vit. A (µg)	110
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2

Ingredientes*

Abadejo (175gr)
Salsa de tomate comercial (75gr)
Cebolla (30gr)
Aceite de oliva (5gr)

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Pescado



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

Volver al listado
de platos

Albóndigas en salsa. Información nutricional y energética.



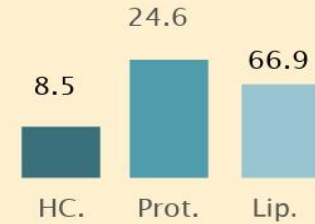
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	13
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	38
Grasas Totales (Lip) (g)	46
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	277

Valor energético

648
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

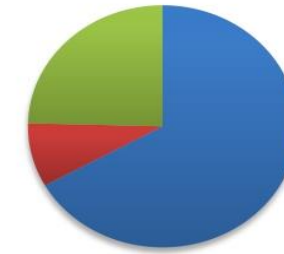
Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	319
Calcio (mg)	33
Magnesio (mg)	24
Fósforo (mg)	42
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	18
Vit. A (µg)	110
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2

Ingredientes*

Albóndigas mixtas vacuno-cerdo
(200gr)
Cebolla blanca (50gr)
Salsa de tomate comercial (50gr)
Vino blanco (20gr)
Aceite de oliva (9gr)
Pimienta negra
Sal
Agua



Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos
Gluten
Soja
Frutos de cáscara
Sulfitos

Volver al listado
de platos

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

Arroz 3 delicias. Información nutricional y energética.



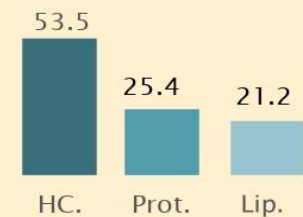
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	35
Azúcares	2
Fibra (g)	4
Proteínas Totales (Prot) (g)	17
Grasas Totales (Lip) (g)	6
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1197

Valor energético

269
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	366
Calcio (mg)	56
Magnesio (mg)	41
Fósforo (mg)	246
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	11
Vit. A (µg)	510
Vit. D (µg)	1
Vit. E. (mg)	1

Ingredientes*

Arroz blanco (100gr)
Guisantes congelados (30gr)
Zanahoria cruda (30gr)
Maíz en lata (20gr)
Jamón cocido (35gr)
Huevo (40gr)
Pimienta negra
Sal



Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas ■

Alérgenos

Leche
Soja
Huevo

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

Volver al listado
de platos

Arroz a la cubana, tomate frito y bacon. Información nutricional y energética.



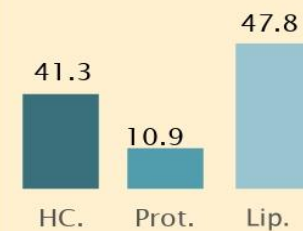
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	32
Azúcares	1
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	9
Grasas Totales (Lip) (g)	17
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3
Sodio (mg)	1405

Valor energético

316
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	380
Calcio (mg)	67
Magnesio (mg)	36
Fósforo (mg)	108
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	18
Vit. A (µg)	101
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2

Ingredientes*

Arroz blanco (100gr)
Bacon ahumado (20gr)
Salsa de tomate comercial (50gr)
Ajo (8gr)
Aceite de oliva (9gr)
Perejil
Orégano
Sal

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Soja
Leche



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

Volver al listado
de platos

Berenjenas rellenas. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	14
Azúcares	3
Fibra (g)	5
Proteínas Totales (Prot) (g)	20
Grasas Totales (Lip) (g)	48
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	1653

Valor energético

576
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

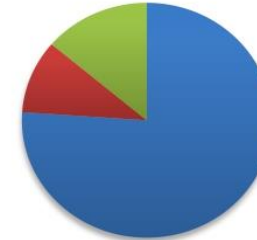
Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	748
Calcio (mg)	460
Magnesio (mg)	59
Fósforo (mg)	379
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	3
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	1
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	59
Vit. A (µg)	308
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

Ingredientes*

- Berenjena (180gr)
- Carne picada (50gr)
- Salsa de tomate comercial (50gr)
- Pimiento rojo (30gr)
- Cebolla (30gr)
- Queso parmesano (30gr)
- Salsa bechamel (25gr)
- Pimienta negra
- Sal
- Aceite de oliva (20gr)



Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas ■

Alérgenos

Leche
Gluten
Sulfitos

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

Volver al listado
de platos

Brócoli y coliflor. Información nutricional y energética.



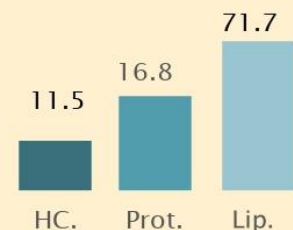
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	7
Azúcares	2
Fibra (g)	11
Proteínas Totales (Prot) (g)	10
Grasas Totales (Lip) (g)	19
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	1
Sodio (mg)	1977

Valor energético

265
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

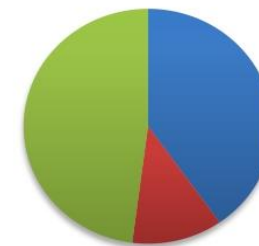
Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	789
Calcio (mg)	194
Magnesio (mg)	70
Fósforo (mg)	202
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	170
Vit. A (µg)	151
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	13

Ingredientes*

Coliflor (200gr)
Brécol (200gr)
Sal
Pimienta
Aceite de girasol (2gr)



Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ 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

Carne con tomate. Información nutricional y energética.



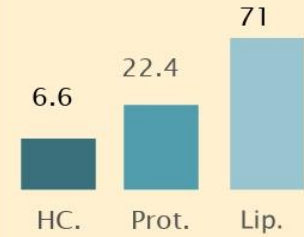
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	9
Azúcares	2
Fibra (g)	2
Proteínas Totales (Prot) (g)	29
Grasas Totales (Lip) (g)	40
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	1284

Valor energético

517
(kcal)

Macronutrientes %



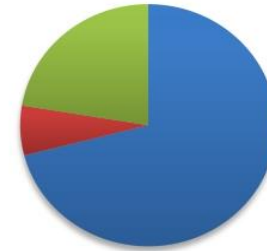
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	645
Calcio (mg)	44
Magnesio (mg)	55
Fósforo (mg)	267
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	4
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	7
Niacina (mg)	3
Vit. C (mg)	22
Vit. A (µg)	83
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

Ingredientes*

Lomo de cerdo (150gr)
Tomate frito (100gr)
Cebolla (30gr)
Ajo (40gr)
Laurel
Pimienta
Aceite de oliva (27gr)
Sal

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ 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

Cazón al horno con verduras. Información nutricional y energética.



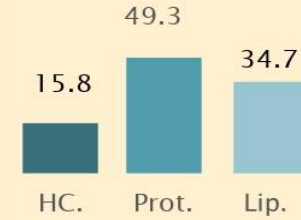
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	11
Azúcares	3
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	35
Grasas Totales (Lip) (g)	11
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Sodio (mg)	790

Valor energético

300
(kcal)

Macronutrientes %



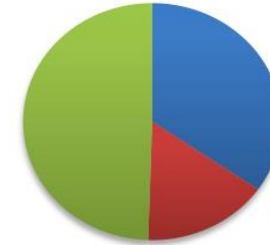
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	1234
Calcio (mg)	35
Magnesio (mg)	35
Fósforo (mg)	441
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	27
Vit. A (µg)	9
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	1

Ingredientes*

Cazón (180gr)
Calabacín (80gr)
Cebolla (40gr)
Berenjena (40gr)
Patata (35gr)
Aceite de oliva (9gr)
Sal

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Pescado
Sulfitos



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

Volver al listado
de platos

Cocido. Información nutricional y energética.



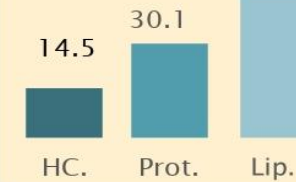
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	21
Azúcares	2
Fibra (g)	8
Proteínas Totales (Prot) (g)	41
Grasas Totales (Lip) (g)	36
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	831

Valor energético

594
(kcal)

Macronutrientes %



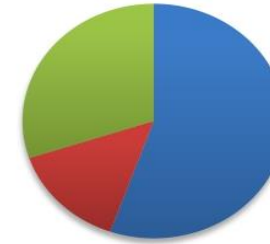
Ingredientes*

Pollo (100gr)
Judía verde (40gr)
Garbanzos (40gr)
Patata (50gr)
Cerdo, tocino (30gr)
Hueso blanco salado (35gr)
Hueso de jamón (40gr)
Zanahoria (40gr)
Sal
Pimienta negra
Agua

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	660
Calcio (mg)	89
Magnesio (mg)	79
Fósforo (mg)	122
Hierro (mg)	4
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	22
Vit. A (µg)	553
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Soja
Leche



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

Volver al listado
de platos

Cuajadera de pescado. Información nutricional y energética.



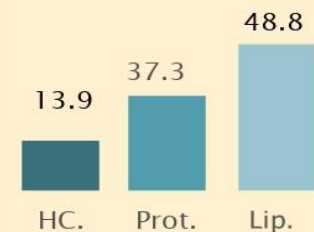
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	16
Azúcares	3
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	43
Grasas Totales (Lip) (g)	25
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	801

Valor energético

588
(kcal)

Macronutrientes %



Ingredientes*

Aguja (200gr)
Patata (40gr)
Tomate maduro (50gr)
Cebolla (50gr)
Laurel
Vino blanco (40gr)
Limón
Sal
Aceite de oliva (20gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	483
Calcio (mg)	39
Magnesio (mg)	30
Fósforo (mg)	56
Hierro (mg)	1
Zinc (mg)	0
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	0
Vit. C (mg)	34
Vit. A (µg)	44
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	3

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Pescado
Sulfitos



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

Volver al listado
de platos

Ensaladilla rusa. Información nutricional y energética.



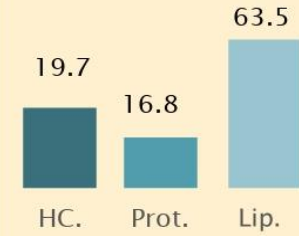
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	31
Azúcares	2
Fibra (g)	4
Proteínas Totales (Prot) (g)	27
Grasas Totales (Lip) (g)	45
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3
Sodio (mg)	532

Valor energético

644
(kcal)

Macronutrientes %



Aporte de vitaminas y minerales

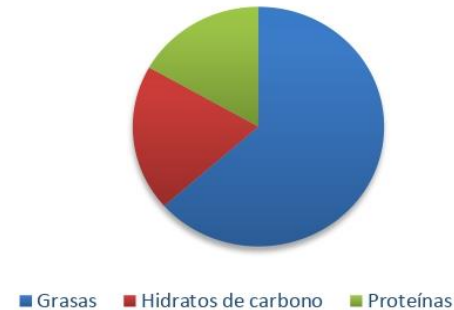
Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	871
Calcio (mg)	49
Magnesio (mg)	62
Fósforo (mg)	259
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	4
Folato (µg)	8
Niacina (mg)	13
Vit. C (mg)	16
Vit. A (µg)	1298
Vit. D (µg)	4
Vit. E. (mg)	4

Ingredientes*

Patata (150gr)
Zanahoria (80gr)
Atún al natural (90gr)
Picadillo de variantes (60gr)
Mayonesa con aceite de oliva (50gr)



Macronutrientes



Alérgenos

Pescado
Sulfitos
Huevo

Volver al listado
de platos

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

Guisillo de costilla. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	30
Azúcares	3
Fibra (g)	10
Proteínas Totales (Prot) (g)	52
Grasas Totales (Lip) (g)	48
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	1032

Valor energético

789
(kcal)

Macronutrientes %



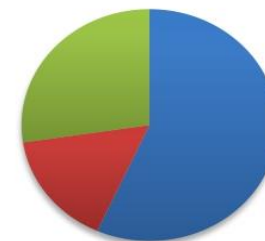
Ingredientes*

Costilla de cerdo (130gr)
Pollo (100gr)
Guisantes (60gr)
Zanahoria (80gr)
Patata (80gr)
Cebolla (65gr)
Ajo
Aceite de oliva (12gr)
Pimienta negra
Colorante alimentario
Vino blanco (30gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	660
Calcio (mg)	115
Magnesio (mg)	109
Fósforo (mg)	648
Hierro (mg)	5
Zinc (mg)	4
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	1
Vit. B6 (mg)	2
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	17
Vit. C (mg)	36
Vit. A (µg)	1130
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Sulfitos



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

Volver al listado
de platos

Lentejas. Información nutricional y energética.



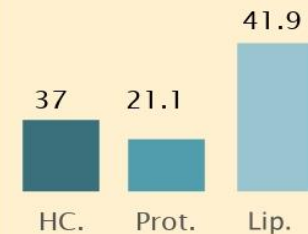
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	54
Azúcares	4
Fibra (g)	11
Proteínas Totales (Prot) (g)	31
Grasas Totales (Lip) (g)	27
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3
Sodio (mg)	2095

Valor energético

600
(kcal)

Macronutrientes %



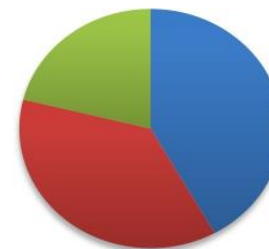
Ingredientes*

Lenteja (80gr)
Patata (30gr)
Zanahoria (45gr)
Cebolla (30gr)
Pimiento rojo (30gr)
Pimiento verde (30gr)
Tomate (30gr)
Ajo
Chorizo (35gr)
Caldo de pollo (40gr)
Aceite de oliva (15gr)
Sal

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	934
Calcio (mg)	89
Magnesio (mg)	95
Fósforo (mg)	353
Hierro (mg)	7
Zinc (mg)	4
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	94
Niacina (mg)	6
Vit. C (mg)	99
Vit. A (µg)	623
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

Macronutrientes



■ Grases ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Soja Leche
Gluten Huevo
Apio



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

Volver al listado
de platos

Lomo. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	2
Azúcares	0
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	33
Grasas Totales (Lip) (g)	34
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	893

Valor energético

466
(kcal)

Macronutrientes %



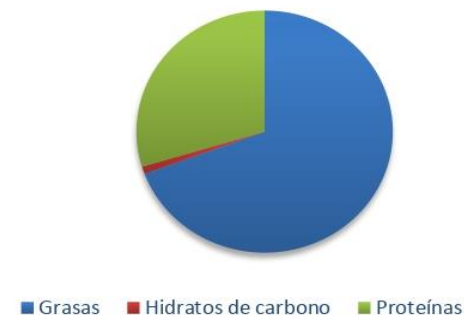
Ingredientes*

Lomo de cerdo (180gr)
Vino blanco (35gr)
Aceite de oliva (18gr)
Pimienta negra
Sal

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	447
Calcio (mg)	33
Magnesio (mg)	51
Fósforo (mg)	282
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	4
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	7
Vit. C (mg)	1
Vit. A (µg)	1
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	2

Macronutrientes



Alérgenos

Sulfitos



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

Volver al listado
de platos

Macarrones con queso. Información nutricional y energética.



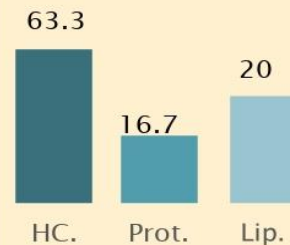
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	106
Azúcares	2
Fibra (g)	8
Proteínas Totales (Prot) (g)	28
Grasas Totales (Lip) (g)	15
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	1135

Valor energético

679
(kcal)

Macronutrientes %



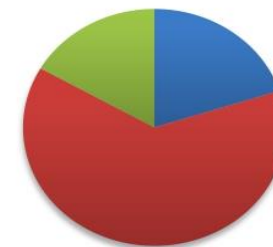
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	383
Calcio (mg)	377
Magnesio (mg)	123
Fósforo (mg)	459
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	3
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	42
Niacina (mg)	4
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	107
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	0

Ingredientes*

Macarrones (150gr)
Queso Edam (45gr)
Sal
Agua (100gr)

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Gluten
Leche
Huevo



Volver al listado
de platos

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

Merluza con verduras. Información nutricional y energética.



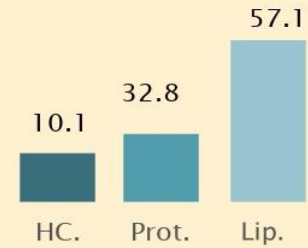
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	8
Azúcares	3
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	28
Grasas Totales (Lip) (g)	21
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1351

Valor energético

368
(kcal)

Macronutrientes %



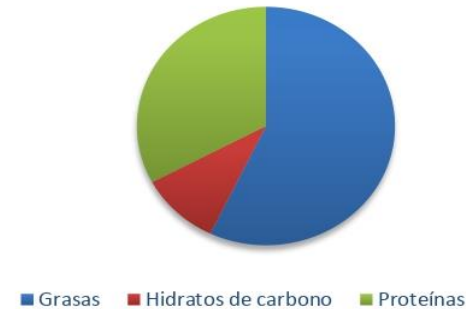
Ingredientes*

Merluza (180gr)
Pimiento rojo (30gr)
Pimiento verde (30gr)
Cebolla (30gr)
Calabacín (30gr)
Zanahoria (30gr)
Vino blanco (40gr)
Aceite de oliva (18gr)
Sal
Pimienta negra

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	778
Calcio (mg)	85
Magnesio (mg)	63
Fósforo (mg)	338
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	6
Vit. C (mg)	91
Vit. A (µg)	512
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

Macronutrientes



Alérgenos

Pescado
Sulfitos



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

Volver al listado
de platos

Merluza gratinada. Información nutricional y energética.



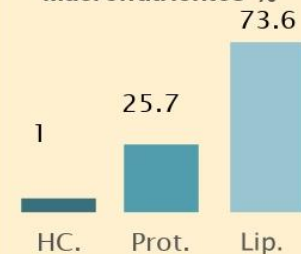
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	1
Azúcares	0
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	27
Grasas Totales (Lip) (g)	34
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	4
Sodio (mg)	1015

Valor energético

410
(kcal)

Macronutrientes %



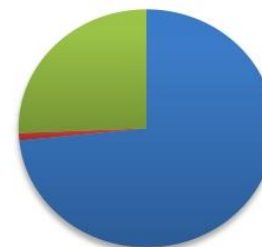
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	449
Calcio (mg)	53
Magnesio (mg)	41
Fósforo (mg)	313
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	4
Niacina (mg)	5
Vit. C (mg)	1
Vit. A (µg)	18
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	3

Ingredientes*

Merluza (180gr)
Mayonesa con aceite de oliva (25gr)
Aceite de oliva (9gr)
Sal
Pimienta negra

Macronutrientes



■ Grases ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Pescado
Huevo



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

Volver al listado
de platos

Merluza a la plancha. Información nutricional y energética.



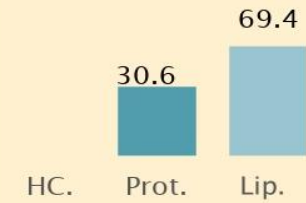
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	0
Azúcares	0
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	33
Grasas Totales (Lip) (g)	34
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	3
Sodio (mg)	977

Valor energético

437
(kcal)

Macronutrientes %



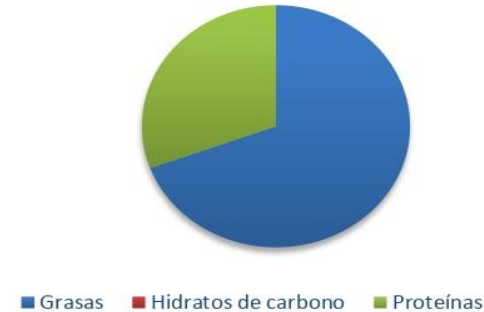
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	540
Calcio (mg)	51
Magnesio (mg)	45
Fósforo (mg)	380
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	2
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	6
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	1
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	4

Ingredientes*

Merluza (200gr)
Sal
Aceite de oliva (30gr)

Macronutrientes



Alérgenos

Pescado

Volver al listado
de platos



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

Paella mixta. Información nutricional y energética.



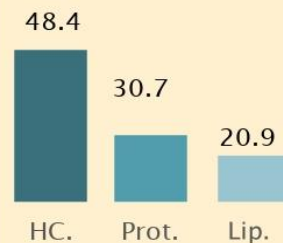
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	37
Azúcares	2
Fibra (g)	4
Proteínas Totales (Prot) (g)	23
Grasas Totales (Lip) (g)	7
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1420

Valor energético

330
(kcal)

Macronutrientes %



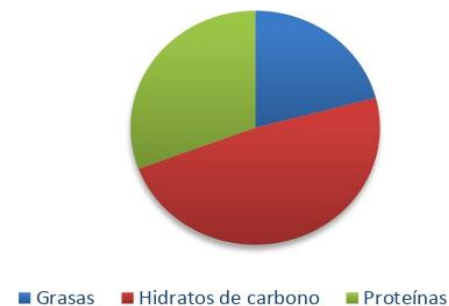
Ingredientes*

Calamar (50gr)
Arroz blanco (100gr)
Guisantes (20gr)
Lomo de cerdo (50gr)
Tomate maduro (30gr)
Sal
Pimienta negra
Pimiento verde (30gr)
Ajo (4gr)
Perejil
Caldo de pollo (100gr)
Colorante alimentario
Pimentón
Ñora (30gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	536
Calcio (mg)	43
Magnesio (mg)	59
Fósforo (mg)	238
Hierro (mg)	4
Zinc (mg)	3
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	5
Vit. C (mg)	49
Vit. A (µg)	200
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

Macronutrientes



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

Alérgenos
Moluscos
Soja Leche
Apio Gluten
Huevo Mostaza
Pescado y crustáceos

Volver al listado
de platos

Pasta. Información nutricional y energética.



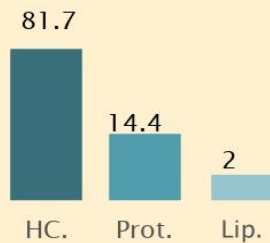
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	106
Azúcares	2
Fibra (g)	7
Proteínas Totales (Prot) (g)	19
Grasas Totales (Lip) (g)	2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Sodio (mg)	786

Valor energético

535
(kcal)

Macronutrientes %



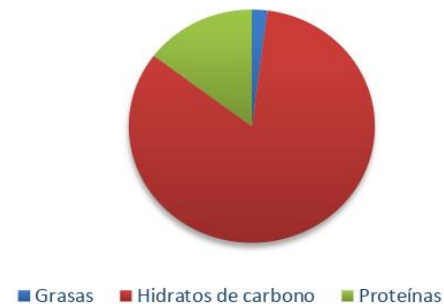
Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	354
Calcio (mg)	50
Magnesio (mg)	92
Fósforo (mg)	251
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	0
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	4
Vit. C (mg)	0
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E (mg)	0

Ingredientes*

Pasta (150gr)
Sal
Agua (250gr)

Macronutrientes



Alérgenos

Gluten
Huevo



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

Volver al listado
de platos

Patatas a la riojana. Información nutricional y energética.



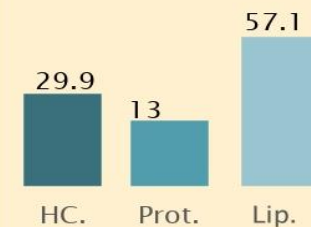
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	32
Azúcares	3
Fibra (g)	5
Proteínas Totales (Prot) (g)	14
Grasas Totales (Lip) (g)	27
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1499

Valor energético

432
(kcal)

Macronutrientes %



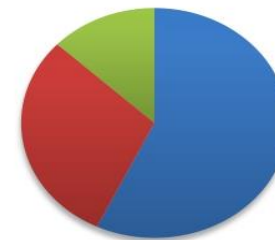
Ingredientes*

Patata (150gr)
Chorizo (35gr)
Cebolla (40gr)
Ajo
Pimiento rojo (35gr)
Caldo de pollo (30gr)
Aceite de oliva (15gr)
Sal

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	1083
Calcio (mg)	54
Magnesio (mg)	59
Fósforo (mg)	203
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	1
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	5
Vit. C (mg)	86
Vit. A (µg)	297
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	3

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Leche Gluten
Soja Apio
Huevo Mostaza

Volver al listado
de platos



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

Patatas aliñadas. Información nutricional y energética.



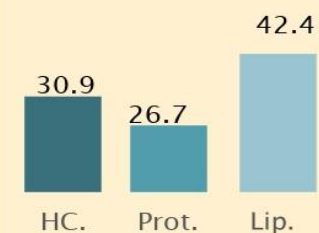
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	26
Azúcares	2
Fibra (g)	3
Proteínas Totales (Prot) (g)	22
Grasas Totales (Lip) (g)	16
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	1404

Valor energético

333
(kcal)

Macronutrientes %



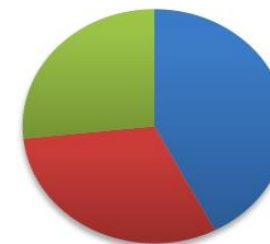
Ingredientes*

Patata (125gr)
Huevo (50gr)
Atún en lata (50gr)
Cebolleta (40gr)
Aceite de oliva (5gr)
Sal
Vinagre
Perejil

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	738
Calcio (mg)	48
Magnesio (mg)	54
Fósforo (mg)	248
Hierro (mg)	2
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	3
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	9
Vit. C (mg)	15
Vit. A (µg)	140
Vit. D (µg)	2
Vit. E (mg)	3

Macronutrientes



■ Grasas ■ Hidratos de carbono ■ Proteínas

Alérgenos

Pescado
Sulfitos
Huevo



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

Volver al listado
de platos

Pechuga de pollo a la plancha. Información nutricional y energética.



Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	0
Azúcares	0
Fibra (g)	0
Proteínas Totales (Prot) (g)	54
Grasas Totales (Lip) (g)	34
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Sodio (mg)	150



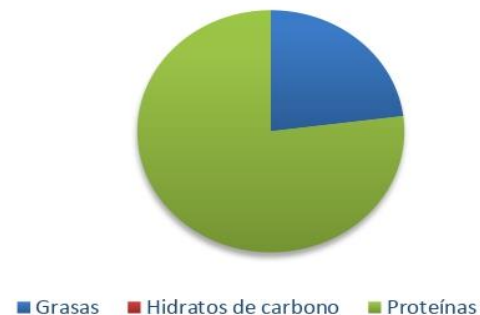
Ingredientes*

Pechuga de pollo (250gr)
Aceite de oliva (30gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	800
Calcio (mg)	30
Magnesio (mg)	58
Fósforo (mg)	450
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	2
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	20
Vit. C (mg)	12
Vit. A (µg)	0
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	1

Macronutrientes



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.

Tabernero. Información nutricional y energética.



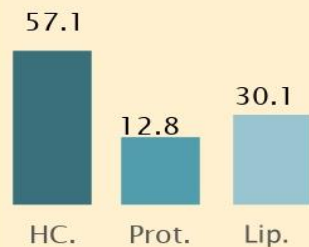
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	3
Azúcares	4
Fibra (g)	1
Proteínas Totales (Prot) (g)	1
Grasas Totales (Lip) (g)	2
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	0
Sodio (mg)	108

Valor energético

218
(kcal)

Macronutrientes %



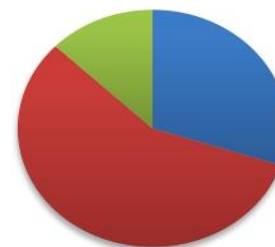
Ingredientes*

Pimiento rojo (10gr)
Pimiento verde (10gr)
Cebolla (10gr)
Pimiento choricero (50gr)
Tomate maduro (100gr)
Ajo
Sal
Aceite de oliva (2gr)
Pimienta negra
Azúcar blanco (1gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	132
Calcio (mg)	88
Magnesio (mg)	76
Fósforo (mg)	138
Hierro (mg)	3
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	1
Vit. B2 (mg)	1
Vit. B6 (mg)	2
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	4
Niacina (mg)	1
Vit. C (mg)	858
Vit. A (µg)	320
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	7

Macronutrientes



■ Grases ■ Hidratos de carbono ■ 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

Wok de verduras. Información nutricional y energética.



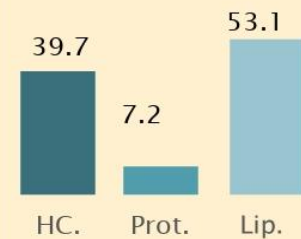
Aporte de macronutrientes

Nutrientes	Aporte
Carbohidratos Totales (HC) (g)	46
Azúcares	8
Fibra (g)	12
Proteínas Totales (Prot) (g)	8
Grasas Totales (Lip) (g)	28
Ácidos Grasos Saturados (AGS) (g)	2
Sodio (mg)	51

Valor energético

491
(kcal)

Macronutrientes %



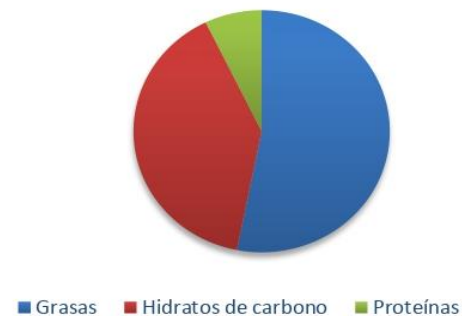
Ingredientes*

Espárragos verdes (100gr)
Pimiento rojo (150gr)
Pimiento verde (150gr)
Cebolla (80gr)
Col (100gr)
Aceite de oliva (25gr)
Azúcar (25gr)

Aporte de vitaminas y minerales

Nutrientes	Aporte
Potasio (mg)	1179
Calcio (mg)	157
Magnesio (mg)	61
Fósforo (mg)	190
Hierro (mg)	4
Zinc (mg)	1
Vit. B1 (mg)	0
Vit. B2 (mg)	0
Vit. B6 (mg)	1
Vit. B12 (µg)	0
Folato (µg)	0
Niacina (mg)	2
Vit. C (mg)	480
Vit. A (µg)	561
Vit. D (µg)	0
Vit. E. (mg)	8

Macronutrientes



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

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

Harvard Medical School
 Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

