Informe Técnico de los Platos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Alitas de pollo al ajillo

Orden: Segundo **Grupo:** Aves

Técnica: Estofado / guisado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5055	ACEITE GIRASOL 5L	15,000	15,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	7,580	10,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	22,520	25,000
14862	POLLO ALAS S/PUNTA*	180,000	180,000
39874	VINO BLANCO BRICK 1L	20,000	20,000
		245,100	**250,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	242,620	96,660
Proteinas (Gr)	14,020	5,590
Lípidos (Gr)	17,360	6,920
AG Saturados (Gr)	2,750	1,100
AG Monoinsaturados (Gr)	3,990	1,590
AG Poliinsaturados (Gr)	9,850	3,930
Colesterol (Mg)	46,720	18,610
Hidratos de carbono (Gr)	3,840	1,530
Fibra (Gr)	0,500	0,200
Sodio (Mg)	48,650	19,380
Potasio (Mg)	269,930	107,540
Vitamina B1 (Mg)	0,090	0,040
Vitamina B2 (Mg)	0,150	0,060
Vitamina B6 (Mg)	0,330	0,130
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	12,460	4,960
Niacina (Mg)	5,750	2,290
Vitamina C (Mg)	3,670	1,460
Pantotenato (Mg)	0,910	0,360
Biotina (µg)	0,200	0,080
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	7,410	2,950

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	16,080	6,400
Magnesio (Mg)	20,040	7,990
Fósforo (Mg)	155,650	62,010
Hierro (Mg)	1,310	0,520
Cobre (Mg)	0,080	0,030
Cinc (Mg)	0,690	0,280
Cloro (Mg)	11,160	4,450
Manganeso (Mg)	0,170	0,070
Selenio (µg)	10,450	4,160
Yodo (µg)	7,750	3,090

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Indicaciones

Receta / Preparación

Limpiar los muslitos del exceso de grasa.
Reservar.
Cortar la cebolla y el ajo a cuadro.
Rehogar los muslitos con el aceite, unos minutos.
Añadir la cebolla y los ajos rehogar.
Poner el vino.
Reducir.
Servir con la guarnición elegida.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: Alitas de pollo al ajillo

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Alitas de pollo al ajillo

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Alitas de pollo al ajillo

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ARROZ A LA MILANESA (1)

Orden: Primero **Grupo:** Arroz

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	1,520	2,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	55,000	55,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	4,510	5,000
32379	GUISANTE CONG*	10,000	10,000
33199	LAUREL 120G	1,000	1,000
37542	QUESO RALLADO TIRAS KG*	5,000	5,000
38037	SALCHICHA FRANKFURT PAQ 140G	20,000	20,000
		102,020	**103,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	345,970	329,500
Proteinas (Gr)	8,860	8,440
Lípidos (Gr)	11,980	11,410
AG Saturados (Gr)	3,400	3,240
AG Monoinsaturados (Gr)	3,860	3,680
AG Poliinsaturados (Gr)	3,930	3,740
Colesterol (Mg)	18,500	17,620
Hidratos de carbono (Gr)	50,680	48,270
Fibra (Gr)	1,370	1,300
Sodio (Mg)	170,320	162,210
Potasio (Mg)	157,300	149,810
Vitamina B1 (Mg)	0,120	0,110
Vitamina B2 (Mg)	0,090	0,090
Vitamina B6 (Mg)	0,200	0,190
Vitamina B12 (µg)	0,310	0,300
Folato (µg)	9,680	9,220
Niacina (Mg)	3,030	2,880
Vitamina C (Mg)	3,700	3,520
Pantotenato (Mg)	0,700	0,670
Biotina (µg)	2,090	1,990
Vitamina A (µg)	21,830	20,790
Vitamina D (µg)	0,060	0,050
Vitamina E (Mg)	2,590	2,460

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	79,420	75,640
Magnesio (Mg)	24,870	23,680
Fósforo (Mg)	136,120	129,640
Hierro (Mg)	1,490	1,420
Cobre (Mg)	0,230	0,220
Cinc (Mg)	1,330	1,260
Cloro (Mg)	267,630	254,890
Manganeso (Mg)	0,740	0,700
Selenio (µg)	8,630	8,220
Yodo (µg)	11,910	11,340

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ARROZ A LA MILANESA (1)

Contiene Alérgenos

Gluten

Soja

Legumbres y leguminosas

Dióxido de azufre y sulfitos

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Indicaciones

Receta / Preparación

Laminar el ajo y poner en una cazuela aceite y sofreír el ajo, la cebolla, los guisantes, las salchichas y el laurel, añadir el arroz y echar agua caliente, el doble que de arroz e introducir en el horno a 190º durante 17 minutos, cuando lo saquemos añadir el queso hilo rallado y mover

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: ARROZ A LA MILANESA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ARROZ CON LECHE NATURAL

Orden: Postre **Grupo:** Postres dulces (natillas, flanes, helados, pasteles)

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5797	ARROZ EXTRA 5KG	30,000	30,000
5988	AZUCAR KG	30,000	30,000
7546	CANELA RAMA 900G	1,000	1,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	250,000	250,000
33487	LIMON PRIMERA UNIDAD KG*	10,000	10,000
34800	NARANJA MESA 5/6 UN/KG*	10,000	10,000
		331,000	**331,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	399,700	120,760
Proteinas (Gr)	10,420	3,150
Lípidos (Gr)	9,250	2,800
AG Saturados (Gr)	5,560	1,680
AG Monoinsaturados (Gr)	2,810	0,850
AG Poliinsaturados (Gr)	0,350	0,110
Colesterol (Mg)	35,000	10,570
Hidratos de carbono (Gr)	68,680	20,750
Fibra (Gr)	0,650	0,200
Sodio (Mg)	114,460	34,580
Potasio (Mg)	435,800	131,660
Vitamina B1 (Mg)	0,150	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,440	0,130
Vitamina B6 (Mg)	0,150	0,050
Vitamina B12 (µg)	0,450	0,140
Folato (µg)	11,660	3,520
Niacina (Mg)	3,200	0,970
Vitamina C (Mg)	9,680	2,920
Pantotenato (Mg)	1,220	0,370
Biotina (µg)	0,970	0,290
Vitamina A (µg)	101,400	30,630
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	0,250	0,080

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	316,720	95,690
Magnesio (Mg)	36,280	10,960
Fósforo (Mg)	248,770	75,160
Hierro (Mg)	1,020	0,310
Cobre (Mg)	0,140	0,040
Cinc (Mg)	0,430	0,130
Cloro (Mg)	3,540	1,070
Manganeso (Mg)	0,360	0,110
Selenio (µg)	3,290	0,990
Yodo (µg)	4,540	1,370

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Receta / Preparación

Poner en cazuela el agua 250 ml y la leche a hervir con el azúcar la piel de naranja la piel de limón de limón y la canela.
Lavar el arroz para quitar algo de fecula y escurrir.
Cuando comience a hervir la leche añadir el arroz, e ir removiendo de vez encuando para que no se agarre.
40 a 50 minutos +-.
Retirar del fuego, quitar las pieles de los citrico y la rama de canela.
Preparar para servir

Nombre del Plato: ARROZ CON LECHE NATURAL

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ARROZ CON LECHE NATURAL

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: ARROZ CON LECHE NATURAL

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ARROZ CON VERDURAS

Orden: Primero **Grupo:** Arroz

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,030	4,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	75,000	75,000
7365	CALABACIN PRIMERA GRANEL KG*	21,190	25,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	13,510	15,000
32379	GUISANTE CONG*	25,000	25,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	12,100	15,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	8,070	10,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	16,000	20,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	22,320	25,000
		201,210	**219,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	380,700	173,050
Proteinas (Gr)	8,340	3,790
Lípidos (Gr)	5,760	2,620
AG Saturados (Gr)	0,790	0,360
AG Monoinsaturados (Gr)	1,190	0,540
AG Poliinsaturados (Gr)	3,400	1,550
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	73,890	33,590
Fibra (Gr)	3,900	1,770
Sodio (Mg)	29,930	13,600
Potasio (Mg)	397,180	180,540
Vitamina B1 (Mg)	0,210	0,090
Vitamina B2 (Mg)	0,090	0,040
Vitamina B6 (Mg)	0,420	0,190
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	45,800	20,820
Niacina (Mg)	3,970	1,800
Vitamina C (Mg)	43,420	19,740
Pantotenato (Mg)	1,020	0,470
Biotina (µg)	2,610	1,190
Vitamina A (µg)	333,270	151,490
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	3,010	1,370

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	31,630	14,380
Magnesio (Mg)	42,110	19,140
Fósforo (Mg)	133,240	60,560
Hierro (Mg)	1,460	0,660
Cobre (Mg)	0,440	0,200
Cinc (Mg)	1,350	0,620
Cloro (Mg)	57,650	26,200
Manganeso (Mg)	1,150	0,520
Selenio (µg)	8,550	3,890
Yodo (µg)	13,940	6,340

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Legumbres y leguminosas

Indicaciones

Nombre del Plato: ARROZ CON VERDURAS

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ARROZ CON VERDURAS

Receta / Preparación

Pelar la cebolla.
Lavar las verduras.
Cortar la cebolla, el pimiento verde, y el pimiento rojo a cuadritos pequeños.
El ajo a laminas.
Sofreír + - 15 mn.
Añadir al sofrito el calabacín cortado a cuadros y los guisantes. Rehogar + - 10 mn.
Añadir el tomate triturado y dejar cocer.
Añadir el arroz y remover unos minutos. Añadir el caldo y cocer a fuego lento + - 20mn.
Rectificar de sal.
Preparar para servir.

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: ARROZ CON VERDURAS

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: BACALAO EMPANADO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000	10,000
79975	BACALAO FILETE C/P 500/1000G CONG *	90,230	120,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	25,000	25,000
35733	PAN RALLADO KG	15,000	15,000
		140,230	**170,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	239,420	139,200
Proteinas (Gr)	20,170	11,720
Lípidos (Gr)	13,800	8,020
AG Saturados (Gr)	2,140	1,240
AG Monoinsaturados (Gr)	3,360	1,950
AG Poliinsaturados (Gr)	7,100	4,130
Colesterol (Mg)	147,610	85,820
Hidratos de carbono (Gr)	8,700	5,060
Fibra (Gr)	0,330	0,190
Sodio (Mg)	196,300	114,130
Potasio (Mg)	297,220	172,800
Vitamina B1 (Mg)	0,120	0,070
Vitamina B2 (Mg)	0,180	0,110
Vitamina B6 (Mg)	0,330	0,190
Vitamina B12 (µg)	1,000	0,580
Folato (µg)	24,530	14,260
Niacina (Mg)	2,080	1,210
Vitamina C (Mg)	1,810	1,050
Pantotenato (Mg)	0,620	0,360
Biotina (µg)	2,710	1,580
Vitamina A (µg)	65,770	38,240
Vitamina D (µg)	0,440	0,250
Vitamina E (Mg)	5,510	3,200

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	38,550	22,420
Magnesio (Mg)	24,950	14,500
Fósforo (Mg)	226,060	131,430
Hierro (Mg)	1,200	0,700
Cobre (Mg)	0,070	0,040
Cinc (Mg)	1,040	0,600
Cloro (Mg)	139,250	80,960
Manganeso (Mg)	0,010	0,010
Selenio (µg)	32,210	18,730
Yodo (µg)	5,150	2,990

Contiene Alérgenos

Huevo

Pescado

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Descongelar en cámara los filetes de panga.Salar los filetes de bacalao,pasarlos por huevo y pan rallado.
Freirlos en aceite bien caliente y al sacarlos ponerlos sobre papel de cocina o regilla para que escurra el aceite.

Nombre del Plato: BACALAO EMPANADO (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: BACALAO EMPANADO (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: BACALAO EMPANADO (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: BERENJENAS AL HORNO (1)

Orden: Guarnición **Grupo:** Guarniciones de verduras cocinadas

Técnica: Asado / Horneado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	10,000	10,000
6392	BERENJENA PRIMERA GRANEL KG*	41,670	50,000
		51,670	**60,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	97,180	156,730
Proteinas (Gr)	0,520	0,830
Lípidos (Gr)	10,080	16,250
AG Saturados (Gr)	1,360	2,200
AG Monoinsaturados (Gr)	7,380	11,900
AG Poliinsaturados (Gr)	0,870	1,410
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	1,110	1,790
Fibra (Gr)	0,570	0,920
Sodio (Mg)	1,250	2,020
Potasio (Mg)	109,170	176,080
Vitamina B1 (Mg)	0,020	0,030
Vitamina B2 (Mg)	0,010	0,020
Vitamina B6 (Mg)	0,030	0,050
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	7,920	12,770
Niacina (Mg)	0,130	0,200
Vitamina C (Mg)	0,830	1,340
Pantotenato (Mg)	0,100	0,160
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	3,330	5,380
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,250	2,020

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	4,170	6,720
Magnesio (Mg)	5,420	8,740
Fósforo (Mg)	8,850	14,270
Hierro (Mg)	0,160	0,260
Cobre (Mg)	0,000	0,010
Cinc (Mg)	0,120	0,190
Cloro (Mg)	5,830	9,410
Manganeso (Mg)	0,040	0,070
Selenio (µg)	0,420	0,670
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Lavar las berenjenas.
El corte puede ser redondo,en juliana,paja bastones,rodaja,cuadro etc..
Hornear a 150º a 180º durante 15 minutos

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: BERENJENAS AL HORNO (1)

Foto del plato

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Berenjenas rellenas

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Técnica: Asado / Horneado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000	10,000
6392	BERENJENA PRIMERA GRANEL KG*	133,330	160,000
7784	CERDO PREP CARNE PICADA CONG*	40,000	40,000
32463	HARINA FREIR 1KG	5,000	5,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	10,000	10,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	85,000	85,000
34955	NUEZ MOSCADA MOLIDA 900G	1,000	1,000
31901	PAN MOLDE ENTERO C8 X 800G CONG	30,000	30,000
37542	QUESO RALLADO TIRAS KG*	15,000	15,000
7786	TERNERA PREP CARNE PICADA CONG*	40,000	40,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	8,000	10,000
		377,330	**406,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	518,710	127,450
Proteinas (Gr)	26,170	6,430
Lípidos (Gr)	33,370	8,200
AG Saturados (Gr)	6,510	1,600
AG Monoinsaturados (Gr)	5,390	1,330
AG Poliinsaturados (Gr)	7,230	1,780
Colesterol (Mg)	69,400	17,050
Hidratos de carbono (Gr)	28,330	6,960
Fibra (Gr)	3,410	0,840
Sodio (Mg)	156,650	38,490
Potasio (Mg)	557,720	137,030
Vitamina B1 (Mg)	0,200	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,320	0,080
Vitamina B6 (Mg)	0,200	0,050
Vitamina B12 (µg)	0,770	0,190
Folato (µg)	48,180	11,840
Niacina (Mg)	2,270	0,560
Vitamina C (Mg)	4,510	1,110
Pantotenato (Mg)	0,870	0,210
Biotina (µg)	0,120	0,030
Vitamina A (µg)	102,560	25,200
Vitamina D (µg)	0,220	0,050
Vitamina E (Mg)	5,370	1,320

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	308,120	75,710
Magnesio (Mg)	47,660	11,710
Fósforo (Mg)	266,110	65,380
Hierro (Mg)	1,630	0,400
Cobre (Mg)	0,080	0,020
Cinc (Mg)	1,760	0,430
Cloro (Mg)	46,160	11,340
Manganeso (Mg)	0,170	0,040
Selenio (µg)	2,650	0,650
Yodo (µg)	2,050	0,500

Nombre del Plato: Berenjenas rellenas

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Berenjenas rellenas

Contiene Alérgenos

Gluten

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Dióxido de azufre y sulfitos

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Indicaciones

Receta / Preparación

Para elaborar la bechamel:
Derretir la mantequilla a fuego lento.
Añadir la harina y remover hasta conseguir una pasta homogénea.
Dejar cocer unos minutos sin que llegue a tostarse.
Añadir la leche templada, la sal y la nuez moscada.
Remover constantemente hasta que llegue a espesarse.
Lavar y escurrir las berenjenas.
Cortar por la pitad marcar la pulpa con un cuchillo.
Hornear las berenjenas +- 25 minutos.
Reservar.
Vaciar un poco las berenjeas.
Cortar la pulpa a cuadro pequeño.
Cortar el ajo a cuadro pequeño, rehogar unos minutos, añadir el tomate triturado, la carne picada y la pulpa de la berenjenas.
Apartar del fuego y dejar enfriar unos minutos.
Poner el huevo líquido la miga de pan de molde y la sal, con esta pasta rellenar las berenjenas.
Napar con la bechamel añadir el queso rallado y gratinar.
Preparar para servir

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Berenjenas rellenas

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Berenjenas rellenas

Foto del plato

Nombre del Plato: Berenjenas rellenas

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bistec de ternera rellenos de salchichas

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de Ternera

Técnica: Plancha

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
38044	SALCHICHA CERDO 30G*	30,000	30,000
39167	TERNERA TAPA FILETE 90G*	90,000	90,000
		125,000	**125,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	362,950	285,790
Proteinas (Gr)	16,830	13,250
Lípidos (Gr)	32,840	25,850
AG Saturados (Gr)	12,180	9,590
AG Monoinsaturados (Gr)	13,460	10,600
AG Poliinsaturados (Gr)	4,700	3,700
Colesterol (Mg)	82,350	64,840
Hidratos de carbono (Gr)	0,000	0,000
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	372,000	292,910
Potasio (Mg)	378,000	297,640
Vitamina B1 (Mg)	0,090	0,070
Vitamina B2 (Mg)	0,180	0,140
Vitamina B6 (Mg)	0,270	0,220
Vitamina B12 (µg)	0,900	0,710
Folato (µg)	9,450	7,440
Niacina (Mg)	7,830	6,170
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	1,370	1,080
Biotina (µg)	0,600	0,470
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,150	0,120
Vitamina E (Mg)	2,690	2,120

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	12,180	9,590
Magnesio (Mg)	15,510	12,210
Fósforo (Mg)	225,000	177,170
Hierro (Mg)	2,280	1,800
Cobre (Mg)	0,110	0,090
Cinc (Mg)	3,510	2,760
Cloro (Mg)	315,000	248,030
Manganeso (Mg)	0,040	0,030
Selenio (µg)	11,370	8,950
Yodo (µg)	6,840	5,390

Contiene Alérgenos

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Indicaciones

Receta / Preparación

Salar los filetes, mojarlos en aceite y pasarlos por la plancha por ambas caras

Comentarios Dietéticos

Es apto para alérgicos a Proteína leche de vaca.
Eliminar (no apto) si en el informe médico se especifica que no se puede tomar ternera.

Nombre del Plato: Bistec de ternera rellenos de salchichas

Dirección Regional	COMERCIAL	**Fecha del Informe**	03/07/2015
Centro de Coste	Zona 04(Ens)-Baleares		

Nombre del Plato: Bistec de ternera rellenos de salchichas

Foto del plato

Nombre del Plato: Bistec de ternera rellenos de salchichas

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo con embutido y frutos secos

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	8,000	8,000
9178	CHORIZO VELA PIEZA ENTERA*	30,000	30,000
9418	COCKTAIL FRUTOS SECOS 1KG	20,000	20,000
35360	PAN BARRA LARGA 200G	50,000	50,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	9,430	10,000
		117,430	**118,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	419,300	355,340
Proteinas (Gr)	17,270	14,640
Lípidos (Gr)	26,560	22,510
AG Saturados (Gr)	5,840	4,950
AG Monoinsaturados (Gr)	14,980	12,690
AG Poliinsaturados (Gr)	4,530	3,840
Colesterol (Mg)	18,150	15,380
Hidratos de carbono (Gr)	27,810	23,570
Fibra (Gr)	3,380	2,870
Sodio (Mg)	638,570	541,160
Potasio (Mg)	299,590	253,890
Vitamina B1 (Mg)	0,190	0,160
Vitamina B2 (Mg)	0,120	0,100
Vitamina B6 (Mg)	0,190	0,160
Vitamina B12 (µg)	0,270	0,230
Folato (µg)	17,490	14,820
Niacina (Mg)	6,210	5,260
Vitamina C (Mg)	2,510	2,130
Pantotenato (Mg)	0,450	0,380
Biotina (µg)	0,140	0,120
Vitamina A (µg)	8,870	7,520
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,440	2,070

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	50,120	42,480
Magnesio (Mg)	56,420	47,820
Fósforo (Mg)	182,130	154,350
Hierro (Mg)	1,950	1,650
Cobre (Mg)	0,100	0,080
Cinc (Mg)	1,300	1,100
Cloro (Mg)	415,190	351,860
Manganeso (Mg)	0,260	0,220
Selenio (µg)	15,000	12,710
Yodo (µg)	7,860	6,660

Contiene Alérgenos

Huevo

Gluten

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Soja

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Bocadillo con embutido y frutos secos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo con embutido y frutos secos

Foto del plato

Nombre del Plato: Bocadillo con embutido y frutos secos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de chorizo

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000	10,000
9178	CHORIZO VELA PIEZA ENTERA*	40,000	40,000
60280	PAN BARRA LARGA 200G	60,000	60,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	14,150	15,000
		124,150	**125,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	373,590	298,870
Proteinas (Gr)	16,340	13,070
Lípidos (Gr)	20,220	16,170
AG Saturados (Gr)	5,420	4,340
AG Monoinsaturados (Gr)	11,940	9,550
AG Poliinsaturados (Gr)	2,020	1,620
Colesterol (Mg)	24,200	19,360
Hidratos de carbono (Gr)	31,600	25,280
Fibra (Gr)	2,300	1,840
Sodio (Mg)	736,850	589,480
Potasio (Mg)	185,380	148,300
Vitamina B1 (Mg)	0,190	0,150
Vitamina B2 (Mg)	0,100	0,080
Vitamina B6 (Mg)	0,110	0,090
Vitamina B12 (µg)	0,360	0,290
Folato (µg)	21,840	17,470
Niacina (Mg)	4,250	3,400
Vitamina C (Mg)	3,760	3,010
Pantotenato (Mg)	0,580	0,460
Biotina (µg)	0,210	0,170
Vitamina A (µg)	13,300	10,640
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,480	1,190

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	42,460	33,970
Magnesio (Mg)	20,360	16,280
Fósforo (Mg)	122,520	98,020
Hierro (Mg)	1,940	1,550
Cobre (Mg)	0,120	0,090
Cinc (Mg)	0,860	0,690
Cloro (Mg)	499,780	399,830
Manganeso (Mg)	0,310	0,250
Selenio (µg)	16,800	13,440
Yodo (µg)	7,040	5,640

Contiene Alérgenos

Soja

Huevo

Gluten

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Bocadillo de chorizo

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de chorizo

Foto del plato

Nombre del Plato: Bocadillo de chorizo

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de jamón dulce

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000	10,000
31674	FIAMBRE YORK LONCHAS UD MEDIANA*	40,000	40,000
35360	PAN BARRA LARGA 200G	60,000	60,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	18,870	20,000
		128,870	**130,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	282,040	216,950
Proteinas (Gr)	10,590	8,150
Lípidos (Gr)	11,850	9,110
AG Saturados (Gr)	1,880	1,450
AG Monoinsaturados (Gr)	7,980	6,140
AG Poliinsaturados (Gr)	1,180	0,910
Colesterol (Mg)	15,400	11,850
Hidratos de carbono (Gr)	33,400	25,690
Fibra (Gr)	2,360	1,820
Sodio (Mg)	313,130	240,870
Potasio (Mg)	113,170	87,050
Vitamina B1 (Mg)	0,060	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,040	0,030
Vitamina B6 (Mg)	0,060	0,050
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	22,830	17,570
Niacina (Mg)	1,380	1,060
Vitamina C (Mg)	5,020	3,860
Pantotenato (Mg)	0,230	0,180
Biotina (µg)	0,280	0,220
Vitamina A (µg)	17,740	13,640
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,410	1,080

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	35,600	27,390
Magnesio (Mg)	16,630	12,790
Fósforo (Mg)	59,790	46,000
Hierro (Mg)	1,130	0,870
Cobre (Mg)	0,120	0,090
Cinc (Mg)	0,390	0,300
Cloro (Mg)	502,380	386,440
Manganeso (Mg)	0,320	0,250
Selenio (µg)	16,800	12,920
Yodo (µg)	2,780	2,140

Contiene Alérgenos

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Gluten

Soja

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Bocadillo de jamón dulce

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de jamón dulce

Foto del plato

Nombre del Plato: Bocadillo de jamón dulce

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de mortadela

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000	10,000
34584	MORTADELA PAVO PIEZA ENTERA	40,000	40,000
60280	PAN BARRA LARGA 200G	60,000	60,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	14,150	15,000
		124,150	**125,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	298,790	239,030
Proteinas (Gr)	11,340	9,070
Lípidos (Gr)	13,980	11,180
AG Saturados (Gr)	1,580	1,270
AG Monoinsaturados (Gr)	7,540	6,030
AG Poliinsaturados (Gr)	1,060	0,850
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	32,000	25,600
Fibra (Gr)	2,300	1,840
Sodio (Mg)	312,850	250,280
Potasio (Mg)	101,380	81,100
Vitamina B1 (Mg)	0,060	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,040	0,030
Vitamina B6 (Mg)	0,050	0,040
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	21,480	17,180
Niacina (Mg)	1,290	1,030
Vitamina C (Mg)	3,760	3,010
Pantotenato (Mg)	0,220	0,180
Biotina (µg)	0,210	0,170
Vitamina A (µg)	13,300	10,640
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,370	1,090

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	35,100	28,080
Magnesio (Mg)	16,240	12,990
Fósforo (Mg)	58,520	46,820
Hierro (Mg)	1,100	0,880
Cobre (Mg)	0,120	0,090
Cinc (Mg)	0,380	0,310
Cloro (Mg)	499,780	399,830
Manganeso (Mg)	0,310	0,250
Selenio (µg)	16,800	13,440
Yodo (µg)	2,680	2,150

Contiene Alérgenos

Gluten

Soja

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de mortadela

Foto del plato

Nombre del Plato: Bocadillo de mortadela

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de queso

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000	10,000
35360	PAN BARRA LARGA 200G	60,000	60,000
59092	QUESO SANDWICH/HOSTELERIA BARRA KG*	40,000	40,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	18,870	20,000
		128,870	**130,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	400,440	308,030
Proteinas (Gr)	17,190	13,220
Lípidos (Gr)	22,500	17,310
AG Saturados (Gr)	8,620	6,630
AG Monoinsaturados (Gr)	10,300	7,920
AG Poliinsaturados (Gr)	1,350	1,040
Colesterol (Mg)	34,000	26,150
Hidratos de carbono (Gr)	32,360	24,890
Fibra (Gr)	2,360	1,820
Sodio (Mg)	705,130	542,410
Potasio (Mg)	177,170	136,280
Vitamina B1 (Mg)	0,070	0,060
Vitamina B2 (Mg)	0,160	0,120
Vitamina B6 (Mg)	0,090	0,070
Vitamina B12 (µg)	0,560	0,430
Folato (µg)	30,830	23,720
Niacina (Mg)	3,740	2,880
Vitamina C (Mg)	5,020	3,860
Pantotenato (Mg)	0,230	0,180
Biotina (µg)	0,280	0,220
Vitamina A (µg)	130,940	100,720
Vitamina D (µg)	0,070	0,060
Vitamina E (Mg)	1,730	1,330

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	339,600	261,230
Magnesio (Mg)	27,830	21,410
Fósforo (Mg)	239,790	184,460
Hierro (Mg)	1,330	1,020
Cobre (Mg)	0,120	0,090
Cinc (Mg)	1,990	1,530
Cloro (Mg)	502,380	386,440
Manganeso (Mg)	0,320	0,250
Selenio (µg)	22,600	17,390
Yodo (µg)	2,780	2,140

Contiene Alérgenos

Huevo

Soja

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Gluten

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Bocadillo de queso

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo de queso

Foto del plato

Nombre del Plato: Bocadillo de queso

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo jamon serrano

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000	10,000
8171	JAMON CURADO SERRANO CENTRO PIEZA ENTER*	40,000	40,000
35360	PAN BARRA LARGA 200G	60,000	60,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	14,150	15,000
		124,150	**125,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	342,790	274,230
Proteinas (Gr)	17,940	14,350
Lípidos (Gr)	15,780	12,620
AG Saturados (Gr)	3,280	2,630
AG Monoinsaturados (Gr)	10,180	8,140
AG Poliinsaturados (Gr)	1,680	1,340
Colesterol (Mg)	28,000	22,400
Hidratos de carbono (Gr)	31,440	25,150
Fibra (Gr)	2,300	1,840
Sodio (Mg)	756,850	605,480
Potasio (Mg)	165,380	132,300
Vitamina B1 (Mg)	0,290	0,230
Vitamina B2 (Mg)	0,140	0,110
Vitamina B6 (Mg)	0,220	0,180
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	21,480	17,180
Niacina (Mg)	3,970	3,180
Vitamina C (Mg)	3,760	3,010
Pantotenato (Mg)	0,220	0,180
Biotina (µg)	0,210	0,170
Vitamina A (µg)	13,300	10,640
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,400	1,120

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	40,180	32,140
Magnesio (Mg)	23,080	18,460
Fósforo (Mg)	130,520	104,420
Hierro (Mg)	2,020	1,610
Cobre (Mg)	0,120	0,090
Cinc (Mg)	1,260	1,010
Cloro (Mg)	499,780	399,830
Manganeso (Mg)	0,310	0,250
Selenio (µg)	16,800	13,440
Yodo (µg)	7,240	5,800

Contiene Alérgenos

Soja

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Gluten

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Bocadillo jamon serrano

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Bocadillo jamon serrano

Foto del plato

Nombre del Plato: Bocadillo jamon serrano

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Canelones rellenos de gambas y pescado

Orden: Primero **Grupo:** Pastas

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5044	ACEITE GIRASOL GAR 25L	5,000	5,000
96043	CANELONES LAMINADAS C504 X 6G	18,000	18,000
32088	GAMBA COLA PELADA 110-150 UD/KG CONG*	25,970	40,000
32463	HARINA FREIR 1KG	5,000	5,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	65,000	65,000
33957	MARGARINA PASTILLA 1KG*	10,000	10,000
34228	MERLUZA FILETE S/P 60-120G CONG*	50,000	66,500
34955	NUEZ MOSCADA MOLIDA 900G	1,000	1,000
		179,970	**210,500**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	238,560	112,800
Proteinas (Gr)	14,040	6,640
Lípidos (Gr)	17,170	8,120
AG Saturados (Gr)	3,980	1,880
AG Monoinsaturados (Gr)	5,270	2,490
AG Poliinsaturados (Gr)	6,720	3,180
Colesterol (Mg)	81,560	38,560
Hidratos de carbono (Gr)	7,040	3,330
Fibra (Gr)	0,170	0,080
Sodio (Mg)	600,450	283,900
Potasio (Mg)	312,780	147,890
Vitamina B1 (Mg)	0,090	0,040
Vitamina B2 (Mg)	0,210	0,100
Vitamina B6 (Mg)	0,130	0,060
Vitamina B12 (µg)	0,940	0,440
Folato (µg)	14,080	6,660
Niacina (Mg)	4,280	2,030
Vitamina C (Mg)	0,690	0,330
Pantotenato (Mg)	0,510	0,240
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	105,350	49,810
Vitamina D (µg)	0,800	0,380
Vitamina E (Mg)	4,250	2,010

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	138,150	65,320
Magnesio (Mg)	32,990	15,600
Fósforo (Mg)	251,940	119,120
Hierro (Mg)	0,990	0,470
Cobre (Mg)	0,190	0,090
Cinc (Mg)	0,660	0,310
Cloro (Mg)	666,390	315,080
Manganeso (Mg)	0,030	0,020
Selenio (µg)	4,890	2,310
Yodo (µg)	16,320	7,720

Contiene Alérgenos

Soja

Gluten

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Indicaciones

Nombre del Plato: Canelones rellenos de gambas y pescado

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Canelones rellenos de gambas y pescado

Receta / Preparación

Colocar los canelones en bandeja honda o gastronom.
Para elaborar la bechamel:
Derretir la mantequilla a fuego lento. Añadir la harina y remover hasta conseguir una pasta homogénea. Dejar cocer unos minutos sin que llegue a tostarse.
Añadir la leche templada, la sal y la nuez moscada.
Remover constantemente hasta que llegue a espesarse.
Napar con la bechamel los canelones, espolvorear el queso rallado.
Gratinar en horno 150º + - 15 mn, hasta que el queso rallado empiece a dorarse.(Vigilar que no llegue a tostarse).
Preparar para servir.

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Canelones rellenos de gambas y pescado

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CHAMPIÑONES SALTEADOS (1)

Orden: Guarnición **Grupo:** Guarniciones de verduras cocinadas

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	5,300	7,000
8850	CHAMPIÑON LAMINADO LAT 3KG	27,470	50,000
		37,780	**62,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	55,190	87,600
Proteinas (Gr)	0,900	1,430
Lípidos (Gr)	5,150	8,170
AG Saturados (Gr)	0,620	0,980
AG Monoinsaturados (Gr)	1,010	1,610
AG Poliinsaturados (Gr)	3,220	5,110
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	1,310	2,080
Fibra (Gr)	0,480	0,760
Sodio (Mg)	88,700	140,790
Potasio (Mg)	61,350	97,380
Vitamina B1 (Mg)	0,010	0,020
Vitamina B2 (Mg)	0,050	0,090
Vitamina B6 (Mg)	0,030	0,050
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	6,570	10,430
Niacina (Mg)	0,450	0,710
Vitamina C (Mg)	1,210	1,920
Pantotenato (Mg)	0,030	0,050
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,470	3,930

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	6,160	9,780
Magnesio (Mg)	5,400	8,570
Fósforo (Mg)	26,060	41,370
Hierro (Mg)	0,280	0,450
Cobre (Mg)	0,020	0,030
Cinc (Mg)	0,090	0,140
Cloro (Mg)	3,870	6,150
Manganeso (Mg)	0,090	0,140
Selenio (µg)	3,170	5,030
Yodo (µg)	2,120	3,370

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Lavar los champiñones y escurrir.
Reservar.
Cortar el ajo en juliana.
Rehogar el ajo en aceite, añadir los champiñones, saltear.
Preparar para servir.

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: CHAMPIÑONES SALTEADOS (1)

Nombre del Plato: CHAMPIÑONES SALTEADOS (1)

Foto del plato

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CREMA DE CALABACIN (1)

Orden: Primero **Grupo:** Cremas o purés calientes y fríos

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
7373	CALABACIN DADO CONG*	80,000	80,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	9,010	10,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	45,050	50,000
		139,050	**145,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	108,750	73,980
Proteinas (Gr)	2,270	1,550
Lípidos (Gr)	5,400	3,670
AG Saturados (Gr)	0,680	0,460
AG Monoinsaturados (Gr)	1,050	0,710
AG Poliinsaturados (Gr)	3,350	2,280
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	12,760	8,680
Fibra (Gr)	2,010	1,370
Sodio (Mg)	7,180	4,880
Potasio (Mg)	454,900	309,460
Vitamina B1 (Mg)	0,090	0,060
Vitamina B2 (Mg)	0,050	0,040
Vitamina B6 (Mg)	0,210	0,140
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	49,370	33,590
Niacina (Mg)	1,160	0,790
Vitamina C (Mg)	24,690	16,790
Pantotenato (Mg)	0,340	0,230
Biotina (µg)	0,080	0,060
Vitamina A (µg)	3,200	2,180
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,470	1,680

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	20,250	13,770
Magnesio (Mg)	24,270	16,510
Fósforo (Mg)	50,300	34,220
Hierro (Mg)	0,690	0,470
Cobre (Mg)	0,120	0,080
Cinc (Mg)	0,300	0,200
Cloro (Mg)	63,930	43,490
Manganeso (Mg)	0,210	0,140
Selenio (µg)	0,750	0,510
Yodo (µg)	1,800	1,230

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Pelar el calabacín y la patata y trocear, lavar, reservar.
Partir la cebolla en juliana y pochar, añadir el calabacin y la patata rehogar cubrir de agua caliente y cocer durante 20 minutos una vez rompa a hervir, triturar y rectificar de sal.

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: CREMA DE CALABACIN (1)

Dirección Regional	OPERACIONES Y ORGANIZACION	**Fecha del Informe**	03/07/2015
Centro de Coste	DIETETICA y NUTRICION		

Nombre del Plato: CREMA DE CALABACIN (1)

Foto del plato

Nombre del Plato: CREMA DE CALABACIN (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CREMA DE PUERRO (1)

Orden: Primero **Grupo:** Cremas o purés calientes y fríos

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	9,010	10,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	45,050	50,000
37324	PUERRO TROZOS CONG*	110,000	110,000
		169,050	**175,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	125,080	70,670
Proteinas (Gr)	2,880	1,630
Lípidos (Gr)	5,410	3,060
AG Saturados (Gr)	0,660	0,370
AG Monoinsaturados (Gr)	1,020	0,580
AG Poliinsaturados (Gr)	3,400	1,920
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	16,210	9,160
Fibra (Gr)	2,950	1,670
Sodio (Mg)	17,980	10,160
Potasio (Mg)	552,500	312,150
Vitamina B1 (Mg)	0,130	0,070
Vitamina B2 (Mg)	0,060	0,040
Vitamina B6 (Mg)	0,450	0,260
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	114,970	64,950
Niacina (Mg)	1,340	0,760
Vitamina C (Mg)	28,490	16,090
Pantotenato (Mg)	0,320	0,180
Biotina (µg)	1,620	0,920
Vitamina A (µg)	8,800	4,970
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	3,280	1,850

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	39,150	22,120
Magnesio (Mg)	21,970	12,410
Fósforo (Mg)	64,000	36,160
Hierro (Mg)	1,360	0,770
Cobre (Mg)	0,180	0,100
Cinc (Mg)	0,390	0,220
Cloro (Mg)	92,830	52,450
Manganeso (Mg)	0,590	0,330
Selenio (µg)	1,610	0,910
Yodo (µg)	12,800	7,230

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Pelar cortar y lavar las patatas reservar.
Cortar la cebolla en juliana y pochar, añadir la patata y el puerro y rehogar, añadir agua caliente hasta cubrirlo y dejar cocer unos 20 minutos una vez rompa a hervir.
Triturar y rectificar de sal

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CREMA DE PUERRO (1)

Foto del plato

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CROQUETAS DE JAMON (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Precocinados

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000	10,000
30785	CROQUETA CASERA JAMON SERRANO CONG*	130,000	130,000
		140,000	**140,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	278,520	198,940
Proteinas (Gr)	4,890	3,490
Lípidos (Gr)	15,930	11,380
AG Saturados (Gr)	2,410	1,720
AG Monoinsaturados (Gr)	4,000	2,850
AG Poliinsaturados (Gr)	9,050	6,460
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	28,900	20,640
Fibra (Gr)	2,600	1,860
Sodio (Mg)	1.296,490	926,060
Potasio (Mg)	278,590	198,990
Vitamina B1 (Mg)	0,250	0,180
Vitamina B2 (Mg)	0,330	0,230
Vitamina B6 (Mg)	0,090	0,070
Vitamina B12 (µg)	7,030	5,020
Folato (µg)	12,130	8,660
Niacina (Mg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	4,160	2,970
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	4,950	3,530

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	31,590	22,560
Magnesio (Mg)	36,660	26,190
Fósforo (Mg)	219,310	156,650
Hierro (Mg)	1,430	1,020
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	0,620	0,450
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Soja

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Freír las croquetas en freidora a 180 grados y no mucha cantidad de croquetas por cesta para que no se enfríe el aceite sacarlas cuando estén doradas

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: CROQUETAS DE JAMON (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: CROQUETAS DE JAMON (1)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Ensalada de berros con queso

Orden: Guarnición **Grupo:** Guarniciones de ensalada

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	10,000	10,000
68737	PAN RALADO KG	35,930	60,000
59349	QUESO TIERNO EN BARRA CAMPOERIAL KG	30,000	30,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	37,740	40,000
39844	VINAGRE VINO 5L	3,000	3,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	13,390	15,000
		130,060	**158,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	212,270	133,500
Proteinas (Gr)	7,950	5,000
Lípidos (Gr)	18,580	11,680
AG Saturados (Gr)	5,880	3,700
AG Monoinsaturados (Gr)	9,780	6,150
AG Poliinsaturados (Gr)	1,140	0,720
Colesterol (Mg)	25,500	16,040
Hidratos de carbono (Gr)	3,420	2,150
Fibra (Gr)	1,460	0,920
Sodio (Mg)	11,140	7,010
Potasio (Mg)	221,570	139,350
Vitamina B1 (Mg)	0,070	0,040
Vitamina B2 (Mg)	0,110	0,070
Vitamina B6 (Mg)	0,120	0,070
Vitamina B12 (µg)	0,240	0,150
Folato (µg)	31,460	19,790
Niacina (Mg)	2,490	1,560
Vitamina C (Mg)	15,660	9,850
Pantotenato (Mg)	0,200	0,130
Biotina (µg)	0,820	0,510
Vitamina A (µg)	352,160	221,480
Vitamina D (µg)	0,050	0,030
Vitamina E (Mg)	1,850	1,170

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	188,530	118,570
Magnesio (Mg)	14,620	9,200
Fósforo (Mg)	23,960	15,070
Hierro (Mg)	0,870	0,550
Cobre (Mg)	0,010	0,010
Cinc (Mg)	0,770	0,490
Cloro (Mg)	42,060	26,450
Manganeso (Mg)	5,800	3,650
Selenio (µg)	0,520	0,330
Yodo (µg)	3,170	2,000

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Indicaciones

Receta / Preparación

Partir la lechuga en juliana, el tomate en cuadro y mezclar con la remolacha, aliñar cuando valla a ser servida

Nombre del Plato: Ensalada de berros con queso

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Ensalada de berros con queso

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Ensalada de berros con queso

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Ensalada de lechuga con queso y frutos secos

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Técnica: Consumo en crudo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5066	ACEITE OLIVA 1º 5L	10,000	10,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	13,510	15,000
9418	COCKTAIL FRUTOS SECOS 1KG	10,000	10,000
33335	LECHUGA ICEBERG UNIDAD 550G*	23,950	40,000
37454	QUESO FRESCO DE BURGOS BARRA 1KG*	30,000	30,000
39342	TOMATE ENSALADA G GRANEL KG*	28,300	30,000
39844	VINAGRE VINO 5L	3,000	3,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	22,320	25,000
		141,090	**163,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	233,670	142,480
Proteinas (Gr)	7,800	4,760
Lípidos (Gr)	20,050	12,220
AG Saturados (Gr)	4,850	2,960
AG Monoinsaturados (Gr)	11,490	7,000
AG Poliinsaturados (Gr)	2,660	1,620
Colesterol (Mg)	4,350	2,650
Hidratos de carbono (Gr)	5,580	3,400
Fibra (Gr)	2,400	1,460
Sodio (Mg)	402,910	245,680
Potasio (Mg)	355,000	216,460
Vitamina B1 (Mg)	0,090	0,060
Vitamina B2 (Mg)	0,120	0,070
Vitamina B6 (Mg)	0,180	0,110
Vitamina B12 (µg)	0,200	0,120
Folato (µg)	29,750	18,140
Niacina (Mg)	2,860	1,740
Vitamina C (Mg)	12,880	7,850
Pantotenato (Mg)	0,280	0,170
Biotina (µg)	0,710	0,440
Vitamina A (µg)	412,300	251,400
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,550	1,560

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	84,090	51,280
Magnesio (Mg)	35,220	21,470
Fósforo (Mg)	246,710	150,430
Hierro (Mg)	0,980	0,600
Cobre (Mg)	0,050	0,030
Cinc (Mg)	1,080	0,660
Cloro (Mg)	289,570	176,570
Manganeso (Mg)	3,900	2,380
Selenio (µg)	4,670	2,850
Yodo (µg)	6,160	3,760

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Indicaciones

Receta / Preparación

Lavar las verduras.
Cortar la lechuga en trozos pequeños, la zanahoria y la cebolla en rodajas.
Cortar el tomate a gajos finos
Preparar para servir.

Nombre del Plato: Ensalada de lechuga con queso y frutos secos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Ensalada de lechuga con queso y frutos secos

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Ensalada de lechuga con queso y frutos secos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENSALADA DE LEGUMBRES

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5066	ACEITE OLIVA 1º 5L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	1,520	2,000
5649	ALUBIA BLANCA LARGA 5KG	35,000	35,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	9,010	10,000
32871	JAMON YORK BRASEADO PIEZA ENTERA*	15,000	15,000
33413	LENTEJA CASTELLANA EXTRA 5KG	35,000	35,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	8,070	10,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	8,070	10,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	14,150	15,000
39846	VINAGRE VINO BLANCO 5L	4,000	4,000
		134,810	**141,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	295,730	208,260
Proteinas (Gr)	18,880	13,290
Lípidos (Gr)	6,380	4,490
AG Saturados (Gr)	0,970	0,680
AG Monoinsaturados (Gr)	3,980	2,810
AG Poliinsaturados (Gr)	0,950	0,670
Colesterol (Mg)	6,750	4,750
Hidratos de carbono (Gr)	40,750	28,700
Fibra (Gr)	11,980	8,440
Sodio (Mg)	176,370	124,200
Potasio (Mg)	947,520	667,270
Vitamina B1 (Mg)	0,430	0,310
Vitamina B2 (Mg)	0,180	0,130
Vitamina B6 (Mg)	0,500	0,350
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	135,310	95,290
Niacina (Mg)	2,910	2,050
Vitamina C (Mg)	28,060	19,760
Pantotenato (Mg)	1,130	0,800
Biotina (µg)	0,740	0,520
Vitamina A (µg)	27,690	19,500
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,090	0,770

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	95,750	67,430
Magnesio (Mg)	122,140	86,020
Fósforo (Mg)	329,760	232,220
Hierro (Mg)	4,910	3,460
Cobre (Mg)	0,630	0,440
Cinc (Mg)	2,960	2,090
Cloro (Mg)	265,210	186,770
Manganeso (Mg)	0,930	0,650
Selenio (µg)	39,830	28,050
Yodo (µg)	3,650	2,570

Nombre del Plato: ENSALADA DE LEGUMBRES

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENSALADA DE LEGUMBRES

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Dióxido de azufre y sulfitos

Soja

Gluten

Huevo

Legumbres y leguminosas

Indicaciones

Receta / Preparación

Poner las judías en remojo el día anterior con agua templada,

Escurrir y lavar muy bien las judías para quitar los restos del agua del remojo.
Hervir la judías, + - 40 mn. Escurrir y enfriar.
Hervir las lentejas + - 35 mn. Escurrir y enfriar.
Pelar y cortar la cebolla en juliana fina.
Lavar el tomate maduro y los pimientos.
Cortar el ajo, el tomate, los pimientos y el jamón York a cuadrito pequeño.
Mezclar muy bien las judías y lentejas, con todos los ingredientes, el aceite y el vinagre.
Preparar para servir.

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: ENSALADA DE LEGUMBRES

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENSALADA DE PASTA (1)

Orden: Primero **Grupo:** Entrantes

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	10,000	10,000
60407	ACEITUNA MANZANILLA S/HUESO 550G	4,670	10,000
31650	FIAMBRE YORK11x11 SANDWICH PIEZA ENTERA*	20,000	20,000
31514	PASTA ESPIRALES TRICOLOR 5KG	70,000	70,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	28,300	30,000
		132,980	**140,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	375,190	264,220
Proteinas (Gr)	11,240	7,920
Lípidos (Gr)	12,310	8,670
AG Saturados (Gr)	1,790	1,260
AG Monoinsaturados (Gr)	8,070	5,680
AG Poliinsaturados (Gr)	1,550	1,090
Colesterol (Mg)	7,700	5,420
Hidratos de carbono (Gr)	54,970	38,710
Fibra (Gr)	4,080	2,880
Sodio (Mg)	107,530	75,730
Potasio (Mg)	236,010	166,200
Vitamina B1 (Mg)	0,150	0,100
Vitamina B2 (Mg)	0,050	0,040
Vitamina B6 (Mg)	0,110	0,080
Vitamina B12 (µg)	7,000	4,930
Folato (µg)	24,550	17,290
Niacina (Mg)	4,340	3,060
Vitamina C (Mg)	7,530	5,300
Pantotenato (Mg)	0,290	0,200
Biotina (µg)	1,130	0,790
Vitamina A (µg)	28,160	19,830
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,590	1,120

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	23,350	16,440
Magnesio (Mg)	40,380	28,440
Fósforo (Mg)	134,540	94,740
Hierro (Mg)	1,450	1,020
Cobre (Mg)	0,220	0,160
Cinc (Mg)	1,100	0,770
Cloro (Mg)	204,800	144,230
Manganeso (Mg)	0,660	0,460
Selenio (µg)	11,200	7,890
Yodo (µg)	0,570	0,400

Contiene Alérgenos

Soja

Dióxido de azufre y sulfitos

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Gluten

Huevo

Indicaciones

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENSALADA DE PASTA (1)

Receta / Preparación

Cocer la pasta con en agua y sal 15 minutos aproximadamente,escurrir y enfriar bajo el grifo de agua fria.
Reservar,partir el tomate y el jamon en cuadros pequeño y mezclar con la pasta ,añadir las aceitunas y el aceite y revovover.

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: ENSALADA DE PASTA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENSALADA VERDE

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Técnica: Consumo en crudo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5066	ACEITE OLIVA 1º 5L	5,000	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	13,510	15,000
33335	LECHUGA ICEBERG UNIDAD 550G*	23,950	40,000
39342	TOMATE ENSALADA G GRANEL KG*	28,300	30,000
39844	VINAGRE VINO 5L	3,000	3,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	22,320	25,000
		96,090	**118,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	66,440	55,830
Proteinas (Gr)	1,010	0,850
Lípidos (Gr)	5,170	4,340
AG Saturados (Gr)	0,700	0,580
AG Monoinsaturados (Gr)	3,690	3,100
AG Poliinsaturados (Gr)	0,500	0,420
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	4,040	3,400
Fibra (Gr)	1,650	1,380
Sodio (Mg)	12,910	10,850
Potasio (Mg)	216,000	181,510
Vitamina B1 (Mg)	0,060	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,040	0,040
Vitamina B6 (Mg)	0,100	0,090
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	25,460	21,400
Niacina (Mg)	1,020	0,860
Vitamina C (Mg)	12,880	10,820
Pantotenato (Mg)	0,190	0,160
Biotina (µg)	0,710	0,600
Vitamina A (µg)	334,000	280,670
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,130	0,950

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	20,490	17,220
Magnesio (Mg)	7,900	6,640
Fósforo (Mg)	23,660	19,880
Hierro (Mg)	0,570	0,480
Cobre (Mg)	0,020	0,020
Cinc (Mg)	0,170	0,150
Cloro (Mg)	37,570	31,570
Manganeso (Mg)	3,900	3,280
Selenio (µg)	0,570	0,480
Yodo (µg)	3,520	2,960

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Indicaciones

Receta / Preparación

Lavar las verduras.
Cortar la lechuga en trozos pequeños, la zanahoria y la cebolla en rodajas.
Cortar el tomate a gajos finos
Preparar para servir.

Nombre del Plato: ENSALADA VERDE

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENSALADA VERDE

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: ENSALADA VERDE

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENSALADILLA RUSA (1)

Orden: Primero **Grupo:** Entrantes

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5910	ATUN MIGAS ACEITE 1,4KG	9,740	15,000
31349	ENSALADILLA COMUN CONG*	150,000	150,000
33738	MAHONESA 4KG	80,000	80,000
		239,740	**245,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	645,190	261,210
Proteinas (Gr)	8,170	3,310
Lípidos (Gr)	63,620	25,760
AG Saturados (Gr)	9,270	3,750
AG Monoinsaturados (Gr)	14,600	5,910
AG Poliinsaturados (Gr)	36,360	14,720
Colesterol (Mg)	66,330	26,860
Hidratos de carbono (Gr)	9,980	4,040
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	544,910	220,610
Potasio (Mg)	235,070	95,170
Vitamina B1 (Mg)	0,200	0,080
Vitamina B2 (Mg)	0,200	0,080
Vitamina B6 (Mg)	0,210	0,090
Vitamina B12 (µg)	0,890	0,360
Folato (µg)	82,710	33,490
Niacina (Mg)	4,070	1,650
Vitamina C (Mg)	19,500	7,900
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	698,800	282,920
Vitamina D (µg)	2,580	1,050
Vitamina E (Mg)	15,850	6,420

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	62,800	25,420
Magnesio (Mg)	27,530	11,150
Fósforo (Mg)	137,100	55,510
Hierro (Mg)	1,570	0,630
Cobre (Mg)	0,020	0,010
Cinc (Mg)	0,760	0,310
Cloro (Mg)	600,000	242,920
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	4,420	1,790
Yodo (µg)	28,780	11,650

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Pescado

Legumbres y leguminosas

Huevo

Indicaciones

Receta / Preparación

Cocer la ensaladilla mas menos 25 minutos, escurrir y cuando enfríe mezclarla con el atún y la mahonesa.
Guardar en frío hasta ser servida.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENSALADILLA RUSA (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: ENSALADILLA RUSA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENTREMESES (1)

Orden: Primero **Grupo:** Entrantes

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
32871	JAMON YORK BRASEADO PIEZA ENTERA*	30,000	30,000
37415	QUESO TIERNO MEZCLA BARRA KG*	15,000	15,000
38003	SALAMI GRUESO PIEZA ENTERA*	15,000	15,000
		60,000	**60,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	154,050	256,750
Proteinas (Gr)	11,930	19,880
Lípidos (Gr)	11,400	19,000
AG Saturados (Gr)	5,050	8,410
AG Monoinsaturados (Gr)	4,490	7,480
AG Poliinsaturados (Gr)	0,750	1,250
Colesterol (Mg)	38,250	63,750
Hidratos de carbono (Gr)	0,960	1,600
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	561,000	935,000
Potasio (Mg)	117,000	195,000
Vitamina B1 (Mg)	0,190	0,310
Vitamina B2 (Mg)	0,110	0,190
Vitamina B6 (Mg)	0,110	0,180
Vitamina B12 (µg)	0,350	0,580
Folato (µg)	8,400	14,000
Niacina (Mg)	2,160	3,600
Vitamina C (Mg)	0,150	0,250
Pantotenato (Mg)	0,470	0,780
Biotina (µg)	1,950	3,250
Vitamina A (µg)	63,000	105,000
Vitamina D (µg)	0,040	0,060
Vitamina E (Mg)	0,100	0,160

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	89,430	149,050
Magnesio (Mg)	10,800	18,000
Fósforo (Mg)	102,900	171,500
Hierro (Mg)	1,040	1,730
Cobre (Mg)	0,050	0,080
Cinc (Mg)	1,630	2,710
Cloro (Mg)	441,000	735,000
Manganeso (Mg)	0,010	0,020
Selenio (µg)	7,220	12,030
Yodo (µg)	5,520	9,200

Contiene Alérgenos

Soja

Dióxido de azufre y sulfitos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Cortar el embutido en lonchas y colocar en el plato.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ENTREMESES (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: ENTREMESES (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ESCALOPINES A LA MILANESA EN SALSA DE QUESO

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de cerdo

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000	10,000
8220	CERDO AGUJA FILETE 90G*	90,000	90,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	20,000	20,000
34821	NATA COCINAR 18%MG 1L*	25,000	25,000
35733	PAN RALLADO KG	15,000	15,000
37542	QUESO RALLADO TIRAS KG*	10,000	10,000
		170,000	**170,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	466,800	272,980
Proteinas (Gr)	22,830	13,350
Lípidos (Gr)	37,440	21,900
AG Saturados (Gr)	14,230	8,320
AG Monoinsaturados (Gr)	12,460	7,280
AG Poliinsaturados (Gr)	8,220	4,810
Colesterol (Mg)	188,000	109,940
Hidratos de carbono (Gr)	9,680	5,660
Fibra (Gr)	0,330	0,190
Sodio (Mg)	211,000	123,390
Potasio (Mg)	410,800	240,230
Vitamina B1 (Mg)	0,560	0,330
Vitamina B2 (Mg)	0,260	0,150
Vitamina B6 (Mg)	0,300	0,170
Vitamina B12 (µg)	2,490	1,460
Folato (µg)	13,840	8,090
Niacina (Mg)	7,370	4,310
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	1,040	0,610
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	137,450	80,380
Vitamina D (µg)	0,520	0,300
Vitamina E (Mg)	5,490	3,210

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	152,290	89,060
Magnesio (Mg)	27,100	15,850
Fósforo (Mg)	296,250	173,250
Hierro (Mg)	1,550	0,900
Cobre (Mg)	0,070	0,040
Cinc (Mg)	2,500	1,460
Cloro (Mg)	32,000	18,710
Manganeso (Mg)	0,010	0,010
Selenio (µg)	33,800	19,760
Yodo (µg)	4,150	2,430

Contiene Alérgenos

Gluten

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Receta / Preparación

Salamos los filetes y los pasamos por huevo y pan rallado, freir. Calentar la nata y añadir el queso sin dejar de remover hasta conseguir una masa homogenea, cubrir los escalopines y hornear 5 minutos a 150º

Nombre del Plato: ESCALOPINES A LA MILANESA EN SALSA DE QUESO

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: ESCALOPINES A LA MILANESA EN SALSA DE QUESO

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: ESCALOPINES A LA MILANESA EN SALSA DE QUESO

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DPTO. PROYECTOS

Nombre del Plato: FIDEUA

Orden: Primero **Grupo:** Pastas

Técnica: Estofado / guisado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,030	4,000
7472	CALDO PESCADO 1KG	3,000	3,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	18,020	20,000
31729	FIDEO FIDEUA 5KG	35,000	35,000
34071	MEJILLON CARNE CONG*	16,000	20,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	8,070	10,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	8,070	10,000
37269	POTON TIRAS CONG*	16,230	25,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	12,000	15,000
		124,410	**147,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	218,920	147,920
Proteinas (Gr)	9,930	6,710
Lípidos (Gr)	6,560	4,440
AG Saturados (Gr)	0,830	0,560
AG Monoinsaturados (Gr)	1,110	0,750
AG Poliinsaturados (Gr)	3,660	2,480
Colesterol (Mg)	52,040	35,160
Hidratos de carbono (Gr)	30,060	20,310
Fibra (Gr)	2,420	1,640
Sodio (Mg)	121,260	81,940
Potasio (Mg)	218,050	147,330
Vitamina B1 (Mg)	1,540	1,040
Vitamina B2 (Mg)	0,110	0,080
Vitamina B6 (Mg)	0,140	0,090
Vitamina B12 (µg)	7,250	4,900
Folato (µg)	21,290	14,390
Niacina (Mg)	3,440	2,330
Vitamina C (Mg)	24,150	16,320
Pantotenato (Mg)	0,170	0,110
Biotina (µg)	0,760	0,510
Vitamina A (µg)	26,650	18,010
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	3,240	2,190

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	51,190	34,590
Magnesio (Mg)	34,100	23,040
Fósforo (Mg)	168,000	113,510
Hierro (Mg)	2,270	1,540
Cobre (Mg)	0,590	0,400
Cinc (Mg)	1,220	0,830
Cloro (Mg)	78,500	53,040
Manganeso (Mg)	0,440	0,300
Selenio (µg)	13,340	9,010
Yodo (µg)	20,410	13,790

Nombre del Plato: FIDEUA

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DPTO. PROYECTOS

Nombre del Plato: FIDEUA

Contiene Alérgenos

Huevo

Crustáceos

Dióxido de azufre y sulfitos

Apio

Moluscos

Pescado

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Tostar en horno previamente los fideos, (procurar que queden muy tostados).
Reservar.
Lavar las verduras.
Cortar la cebolla, el pimiento verde, el pimiento rojo, y el ajo a cuadritos pequeños.
Pochar a fuego lento.
Añadir al sofrito la pota de calamar cortada a cuadritos.
Rehogar unos minutos.
Añadir el tomate triturado.
Dejar reducir.
Añadir los fideos, el caldo y los mejillones. Dejar cocer + - 15 mn.
Preparar para servir.

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: FIDEUA

Dirección Regional	OPERACIONES Y ORGANIZACION	**Fecha del Informe**	03/07/2015
Centro de Coste	DPTO. PROYECTOS		

Nombre del Plato: FIDEUA

Foto del plato

Nombre del Plato: FIDEUA

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: FILETE DE MERLUZA LA ROMANA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	15,000	15,000
32463	HARINA FREIR 1KG	10,000	10,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	30,000	30,000
34229	MERLUZA FILETE S/P 120-170G CONG*	90,230	120,000
		145,230	**175,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	275,590	155,700
Proteinas (Gr)	15,210	8,590
Lípidos (Gr)	20,360	11,500
AG Saturados (Gr)	3,110	1,750
AG Monoinsaturados (Gr)	4,900	2,770
AG Poliinsaturados (Gr)	10,500	5,930
Colesterol (Mg)	183,450	103,650
Hidratos de carbono (Gr)	8,000	4,520
Fibra (Gr)	0,340	0,190
Sodio (Mg)	132,530	74,870
Potasio (Mg)	299,110	168,990
Vitamina B1 (Mg)	0,120	0,070
Vitamina B2 (Mg)	0,190	0,110
Vitamina B6 (Mg)	0,200	0,110
Vitamina B12 (µg)	1,620	0,920
Folato (µg)	27,860	15,740
Niacina (Mg)	5,760	3,250
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,560	0,320
Biotina (µg)	0,010	0,000
Vitamina A (µg)	68,100	38,480
Vitamina D (µg)	0,530	0,300
Vitamina E (Mg)	8,130	4,590

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	48,230	27,250
Magnesio (Mg)	28,250	15,960
Fósforo (Mg)	243,430	137,530
Hierro (Mg)	1,760	1,000
Cobre (Mg)	0,040	0,020
Cinc (Mg)	0,860	0,490
Cloro (Mg)	56,100	31,700
Manganeso (Mg)	0,060	0,030
Selenio (µg)	3,700	2,090
Yodo (µg)	22,340	12,620

Contiene Alérgenos

Gluten

Huevo

Pescado

Indicaciones

Receta / Preparación

Limpiar los filetes de merluza si tienen alguna espina. Sazonar, pasar por harina y huevo y escurrir, se recomienda espesar el huevo con un poquito de harina para mejorar el rebozado.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: FILETE DE MERLUZA LA ROMANA (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: FILETE DE MERLUZA LA ROMANA (1)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Filete de sardina fresca frita

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados azules

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	20,000	20,000
32463	HARINA FREIR 1KG	10,000	10,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	20,000	20,000
38384	SARDINA ENTERA EVISC CONG*	105,260	140,000
		155,260	**190,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	409,050	214,160
Proteinas (Gr)	21,350	11,180
Lípidos (Gr)	32,420	16,970
AG Saturados (Gr)	5,790	3,030
AG Monoinsaturados (Gr)	7,980	4,180
AG Poliinsaturados (Gr)	16,120	8,440
Colesterol (Mg)	166,000	86,910
Hidratos de carbono (Gr)	8,000	4,190
Fibra (Gr)	0,340	0,180
Sodio (Mg)	133,560	69,930
Potasio (Mg)	62,550	32,750
Vitamina B1 (Mg)	0,080	0,040
Vitamina B2 (Mg)	0,420	0,220
Vitamina B6 (Mg)	1,050	0,550
Vitamina B12 (µg)	30,320	15,870
Folato (µg)	20,800	10,890
Niacina (Mg)	6,980	3,660
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	1,240	0,650
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	111,610	58,440
Vitamina D (µg)	8,670	4,540
Vitamina E (Mg)	11,770	6,170

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	65,790	34,450
Magnesio (Mg)	30,820	16,140
Fósforo (Mg)	323,580	169,410
Hierro (Mg)	3,390	1,780
Cobre (Mg)	0,030	0,020
Cinc (Mg)	1,320	0,690
Cloro (Mg)	40,100	21,000
Manganeso (Mg)	0,060	0,030
Selenio (µg)	2,600	1,360
Yodo (µg)	34,630	18,130

Contiene Alérgenos

Huevo

Pescado

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Limpiar los filetes de sardina de espinas con cuidado.
Sazonar.
Pasar por harina y huevo.
Escurrir.
Freír en aceite.
*Se recomienda espesar el huevo con un poco de harina para mejorar el rebozado.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: Filete de sardina fresca frita

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Filete de sardina fresca frita

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Filete de sardina fresca frita

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: FLAN DE VAINILLA (INDUSTRIAL)

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
31793	FLAN VAINILLA 100G*	110,000	110,000
		110,000	**110,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	120,780	109,800
Proteinas (Gr)	3,520	3,200
Lípidos (Gr)	1,980	1,800
Hidratos de carbono (Gr)	22,220	20,200
Sodio (Mg)	52,800	48,000
Potasio (Mg)	176,000	160,000
Vitamina B2 (Mg)	0,180	0,160
Vitamina B6 (Mg)	0,140	0,130
Vitamina B12 (µg)	0,280	0,250
Folato (µg)	4,620	4,200
Vitamina A (µg)	16,720	15,200
Vitamina D (µg)	0,130	0,120

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	130,900	119,000
Magnesio (Mg)	15,400	14,000
Fósforo (Mg)	107,800	98,000
Hierro (Mg)	0,140	0,130
Cinc (Mg)	0,410	0,370

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional	OPERACIONES Y ORGANIZACION	**Fecha del Informe**	03/07/2015
Centro de Coste	DIETETICA y NUTRICION		

Nombre del Plato: FLAN DE VAINILLA (INDUSTRIAL)

Foto del plato

Nombre del Plato: FLAN DE VAINILLA (INDUSTRIAL)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: FOGONERO A LA MARINERA

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Técnica: Estofado / guisado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,030	4,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	13,510	15,000
31829	FOGONERO FILETE C/P 200-400G CONG	120,300	160,000
32089	GAMBA COLA PELADA +150 UD/KG CONG*	9,740	15,000
34071	MEJILLON CARNE CONG*	16,000	20,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	12,100	15,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	8,000	10,000
39874	VINO BLANCO BRICK 1L	10,000	10,000
		197,680	**254,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	176,200	69,100
Proteinas (Gr)	25,220	9,890
Lípidos (Gr)	6,270	2,460
AG Saturados (Gr)	0,830	0,330
AG Monoinsaturados (Gr)	1,230	0,480
AG Poliinsaturados (Gr)	3,590	1,410
Colesterol (Mg)	90,760	35,590
Hidratos de carbono (Gr)	2,920	1,150
Fibra (Gr)	0,510	0,200
Sodio (Mg)	295,290	115,800
Potasio (Mg)	517,690	203,020
Vitamina B1 (Mg)	1,560	0,610
Vitamina B2 (Mg)	0,170	0,070
Vitamina B6 (Mg)	0,480	0,190
Vitamina B12 (µg)	6,040	2,370
Folato (µg)	27,040	10,600
Niacina (Mg)	6,950	2,730
Vitamina C (Mg)	18,100	7,100
Pantotenato (Mg)	0,150	0,060
Biotina (µg)	0,310	0,120
Vitamina A (µg)	11,100	4,350
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	3,590	1,410

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	72,380	28,390
Magnesio (Mg)	41,160	16,140
Fósforo (Mg)	402,710	157,920
Hierro (Mg)	1,930	0,760
Cobre (Mg)	0,280	0,110
Cinc (Mg)	1,070	0,420
Cloro (Mg)	506,900	198,790
Manganeso (Mg)	0,140	0,060
Selenio (µg)	35,930	14,090
Yodo (µg)	59,230	23,230

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Crustáceos

Moluscos

Pescado

Indicaciones

Nombre del Plato: FOGONERO A LA MARINERA

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: FOGONERO A LA MARINERA

Receta / Preparación

Freír los filetes de fogonero.
Reservar.
Lavar los pimientos
Pelar y cortar la cebolla, el ajo y el pimiento verde a cuadros.
Rehogar a fuego lento.
Añadir el vino, el laurel.
Mezclar.
Añadir el tomate triturado y rehogar a fuego lento.
Añadir la cola de gamba y los mejillones.
Dejar reducir.
Añadir el pescado.
Cocer + - 5 mn.
Dejar reposar.
Preparar para servir.

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: FOGONERO A LA MARINERA

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Fruta con frutos secos

Orden: Postre **Grupo:** Fruta fresca

Técnica: Consumo en crudo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
9418	COCKTAIL FRUTOS SECOS 1KG	10,000	10,000
33906	MANZANA GOLDEN 7/8 UN/KG*	160,000	160,000
		170,000	**170,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	124,590	73,290
Proteinas (Gr)	2,730	1,610
Lípidos (Gr)	5,410	3,180
AG Saturados (Gr)	0,840	0,490
AG Monoinsaturados (Gr)	2,820	1,660
AG Poliinsaturados (Gr)	1,480	0,870
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	16,250	9,560
Fibra (Gr)	4,140	2,430
Sodio (Mg)	35,890	21,110
Potasio (Mg)	226,200	133,060
Vitamina B1 (Mg)	0,080	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,080	0,050
Vitamina B6 (Mg)	0,110	0,070
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	8,540	5,020
Niacina (Mg)	1,970	1,160
Vitamina C (Mg)	18,250	10,740
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	5,890	3,460
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,170	0,690

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	15,900	9,350
Magnesio (Mg)	28,240	16,610
Fósforo (Mg)	54,780	32,220
Hierro (Mg)	1,030	0,610
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	0,500	0,300
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,500	0,290
Yodo (µg)	17,390	10,230

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Lavar la manzana.
Servir entera con piel o pelada.

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Fruta con frutos secos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Fruta con frutos secos

Foto del plato

Nombre del Plato: Fruta con frutos secos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Fruta menores

Orden: Postre **Grupo:** Fruta fresca

Técnica: Consumo en crudo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
33906	MANZANA GOLDEN 7/8 UN/KG*	25,000	25,000
4266	MELON PRIMERA UNIDAD KG*	40,000	40,000
4296	NARANJA MESA 7/8 UN/KG*	25,000	25,000
36579	PERA CONFERENCIA 8/+ UN/KG*	10,000	10,000
37021	PLATANO MADURO 7/8 UN/KG*	25,000	25,000
38283	SANDIA NEGRA UNIDAD KG*	40,000	40,000
		165,000	**165,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	50,860	30,820
Proteinas (Gr)	0,760	0,460
Lípidos (Gr)	0,260	0,160
AG Saturados (Gr)	0,050	0,030
AG Monoinsaturados (Gr)	0,020	0,010
AG Poliinsaturados (Gr)	0,060	0,040
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	11,390	6,900
Fibra (Gr)	1,810	1,100
Sodio (Mg)	4,560	2,760
Potasio (Mg)	225,730	136,810
Vitamina B1 (Mg)	0,050	0,030
Vitamina B2 (Mg)	0,040	0,020
Vitamina B6 (Mg)	0,130	0,080
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	16,870	10,230
Niacina (Mg)	0,470	0,280
Vitamina C (Mg)	26,860	16,280
Pantotenato (Mg)	0,210	0,130
Biotina (µg)	0,630	0,380
Vitamina A (µg)	17,350	10,520
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	0,290	0,180

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	14,890	9,030
Magnesio (Mg)	15,530	9,410
Fósforo (Mg)	19,060	11,550
Hierro (Mg)	0,430	0,260
Cobre (Mg)	0,060	0,040
Cinc (Mg)	0,170	0,100
Cloro (Mg)	26,870	16,290
Manganeso (Mg)	0,200	0,120
Selenio (µg)	0,550	0,340
Yodo (µg)	3,400	2,060

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Lavar la manzana.
Servir entera con piel o pelada.

Nombre del Plato: Fruta menores

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Fruta menores

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Fruta menores

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Galletas con chocolate

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
31971	GALLETA CHOCOLATE LECHE PAQ12 X 100G	40,000	40,000
		40,000	**40,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	216,320	540,800
Proteinas (Gr)	2,280	5,700
Lípidos (Gr)	11,040	27,600
AG Saturados (Gr)	6,680	16,700
AG Monoinsaturados (Gr)	3,200	8,000
AG Poliinsaturados (Gr)	0,440	1,100
Colesterol (Mg)	8,800	22,000
Hidratos de carbono (Gr)	26,960	67,400
Fibra (Gr)	0,840	2,100
Sodio (Mg)	64,000	160,000
Potasio (Mg)	92,000	230,000
Vitamina B1 (Mg)	0,010	0,030
Vitamina B2 (Mg)	0,050	0,130
Vitamina B6 (Mg)	0,020	0,040
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	0,000	0,000
Niacina (Mg)	0,680	1,700
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	0,570	1,430

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	44,000	110,000
Magnesio (Mg)	16,800	42,000
Fósforo (Mg)	52,000	130,000
Hierro (Mg)	0,680	1,700
Cobre (Mg)	0,100	0,250
Cinc (Mg)	0,320	0,800
Cloro (Mg)	100,000	250,000
Manganeso (Mg)	0,280	0,690
Selenio (µg)	2,280	5,700
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Soja

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Gluten

Huevo

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Galletas con chocolate

Foto del plato

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Galletas quelitas con quesitos

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
32018	GALLETA QUELY 12G	24,000	24,000
91132	QUESO PORCIONES EL CASERIO 16UD	24,000	24,000
		48,000	**48,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	114,480	238,500
Proteinas (Gr)	1,800	3,750
Lípidos (Gr)	4,560	9,500
AG Saturados (Gr)	2,330	4,850
AG Monoinsaturados (Gr)	1,370	2,850
AG Poliinsaturados (Gr)	0,600	1,250
Colesterol (Mg)	15,820	32,950
Hidratos de carbono (Gr)	16,560	34,500
Fibra (Gr)	0,740	1,550
Sodio (Mg)	52,800	110,000
Potasio (Mg)	22,080	46,000
Vitamina B1 (Mg)	0,020	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,020	0,040
Vitamina B6 (Mg)	0,020	0,040
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	0,000	0,000
Niacina (Mg)	0,500	1,050
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,070	0,150
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,530	1,100
Vitamina E (Mg)	0,550	1,150

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	28,200	58,750
Magnesio (Mg)	6,000	12,500
Fósforo (Mg)	19,680	41,000
Hierro (Mg)	0,480	1,000
Cobre (Mg)	0,020	0,050
Cinc (Mg)	0,140	0,300
Cloro (Mg)	86,400	180,000
Manganeso (Mg)	0,070	0,150
Selenio (µg)	0,960	2,000
Yodo (µg)	6,720	14,000

Contiene Alérgenos

Soja

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Gluten

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Galletas quelitas con quesitos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Galletas quelitas con quesitos

Foto del plato

Nombre del Plato: Galletas quelitas con quesitos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Garbanzos aliñados

Orden: Primero **Grupo:** Entrantes

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	10,000	10,000
60407	ACEITUNA MANZANILLA S/HUESO 550G	2,340	5,000
31650	FIAMBRE YORK11x11 SANDWICH PIEZA ENTERA*	15,000	15,000
32124	GARBANZO CHICO EXTRA 5KG	60,000	60,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	37,740	40,000
39852	VINAGRE VINO GAR 5L	2,000	2,000
		127,070	**132,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	325,500	242,910
Proteinas (Gr)	14,590	10,890
Lípidos (Gr)	13,960	10,420
AG Saturados (Gr)	1,730	1,290
AG Monoinsaturados (Gr)	8,700	6,490
AG Poliinsaturados (Gr)	2,460	1,830
Colesterol (Mg)	5,780	4,310
Hidratos de carbono (Gr)	35,500	26,500
Fibra (Gr)	8,780	6,550
Sodio (Mg)	69,730	52,040
Potasio (Mg)	578,270	431,540
Vitamina B1 (Mg)	0,300	0,220
Vitamina B2 (Mg)	0,100	0,080
Vitamina B6 (Mg)	0,140	0,100
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	122,020	91,060
Niacina (Mg)	1,750	1,310
Vitamina C (Mg)	12,500	9,330
Pantotenato (Mg)	1,060	0,790
Biotina (µg)	0,570	0,420
Vitamina A (µg)	38,350	28,620
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	3,480	2,600

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	91,530	68,300
Magnesio (Mg)	77,200	57,610
Fósforo (Mg)	236,190	176,260
Hierro (Mg)	4,440	3,310
Cobre (Mg)	0,520	0,390
Cinc (Mg)	0,660	0,490
Cloro (Mg)	144,370	107,740
Manganeso (Mg)	1,480	1,100
Selenio (µg)	1,220	0,910
Yodo (µg)	1,660	1,240

Contiene Alérgenos

Soja

Legumbres y leguminosas

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Dióxido de azufre y sulfitos

Gluten

Indicaciones

Nombre del Plato: Garbanzos aliñados

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Garbanzos aliñados

Receta / Preparación

Cocer los garbanzos escurrir y reservar, lo mismo con la patata, cortar el jamón en cuadros y mezclarlo todo junto con las aceitunas, aliñar.

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Garbanzos aliñados

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: GARBANZOS CON BACALAO

Orden: Primero **Grupo:** Legumbres

Técnica: Estofado / guisado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,790	5,000
79975	BACALAO FILETE C/P 500/1000G CONG *	33,840	45,000
7478	CALDO POLLO 1KG	2,000	2,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	9,010	10,000
32124	GARBANZO CHICO EXTRA 5KG	75,000	75,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	27,030	30,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	8,070	10,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	12,000	15,000
		175,720	**197,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	373,060	188,410
Proteinas (Gr)	22,700	11,470
Lípidos (Gr)	9,640	4,870
AG Saturados (Gr)	1,050	0,530
AG Monoinsaturados (Gr)	2,250	1,140
AG Poliinsaturados (Gr)	5,190	2,620
Colesterol (Mg)	16,920	8,540
Hidratos de carbono (Gr)	48,890	24,690
Fibra (Gr)	11,100	5,610
Sodio (Mg)	502,790	253,930
Potasio (Mg)	927,920	468,650
Vitamina B1 (Mg)	0,410	0,210
Vitamina B2 (Mg)	0,160	0,080
Vitamina B6 (Mg)	0,350	0,180
Vitamina B12 (µg)	0,180	0,090
Folato (µg)	152,970	77,260
Niacina (Mg)	2,650	1,340
Vitamina C (Mg)	21,730	10,970
Pantotenato (Mg)	1,420	0,720
Biotina (µg)	1,280	0,650
Vitamina A (µg)	15,850	8,010
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	5,060	2,560

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	122,200	61,720
Magnesio (Mg)	107,870	54,480
Fósforo (Mg)	368,010	185,860
Hierro (Mg)	5,610	2,840
Cobre (Mg)	0,780	0,390
Cinc (Mg)	1,050	0,530
Cloro (Mg)	115,010	58,090
Manganeso (Mg)	1,920	0,970
Selenio (µg)	11,840	5,980
Yodo (µg)	3,720	1,880

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: GARBANZOS CON BACALAO

Contiene Alérgenos

Pescado

Apio

Dióxido de azufre y sulfitos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Gluten

Legumbres y leguminosas

Indicaciones

Receta / Preparación

Poner los garbanzos en remojo el día anterior con agua templada,
2 grs de bicarbonato por kilo de garbanzos y sal.
Escurrir y lavar muy bien los garbanzos para quitar los restos del agua de remojo.
Cortar la cebolla y los pimientos a cuadritos pequeños y sofreír con el ajo cortado.
Añadir al sofrito , los garbanzos, el tomate triturado y el caldo, a media cocción las patatas.
Diez minutos antes de acabar la cocion añadir el bacalao cortado a cuadros.
Cocer a fuego lento + -65 minutos.
Preparar para servir.

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: GARBANZOS CON BACALAO

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: GAZPACHO (1)

Orden: Primero **Grupo:** Cremas o purés calientes y fríos

Técnica: Consumo en crudo

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000	10,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,030	4,000
31901	PAN MOLDE ENTERO C8 X 800G CONG	10,000	10,000
36551	PEPINO VERDE GRANEL KG*	11,540	15,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	16,130	20,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	37,740	40,000
		88,430	**99,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	131,880	131,880
Proteinas (Gr)	1,320	1,320
Lípidos (Gr)	10,470	10,470
AG Saturados (Gr)	1,280	1,280
AG Monoinsaturados (Gr)	2,210	2,210
AG Poliinsaturados (Gr)	6,510	6,510
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	8,200	8,200
Fibra (Gr)	1,340	1,340
Sodio (Mg)	23,690	23,690
Potasio (Mg)	168,310	168,310
Vitamina B1 (Mg)	0,070	0,070
Vitamina B2 (Mg)	0,040	0,040
Vitamina B6 (Mg)	0,110	0,110
Vitamina B12 (µg)	0,020	0,020
Folato (µg)	20,380	20,380
Niacina (Mg)	0,960	0,960
Vitamina C (Mg)	32,280	32,280
Pantotenato (Mg)	0,160	0,160
Biotina (µg)	0,670	0,670
Vitamina A (µg)	46,940	46,940
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	5,370	5,370

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	10,680	10,680
Magnesio (Mg)	10,470	10,470
Fósforo (Mg)	28,410	28,410
Hierro (Mg)	0,650	0,650
Cobre (Mg)	0,010	0,010
Cinc (Mg)	0,330	0,330
Cloro (Mg)	27,350	27,350
Manganeso (Mg)	0,100	0,100
Selenio (µg)	0,430	0,430
Yodo (µg)	1,970	1,970

Contiene Alérgenos

Gluten

Sésamo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Receta / Preparación

Poner el pan en remojo con agua + - 20 mn.
Lavar y cortar todas las verduras.(El pepino debe estar pelado).
Colocar todos los ingredientes, (incluido el pan), en un recipiente, junto con el aceite y la sal.
Triturar todo con el túrmix y pasarlo por el colador chino.
Rectificar de sal. Enfriar en cámara + - 2h.
Servir. (Puede añadirse el picadillo o vinagre. Dependerá del tipo de comensal).
Preparar para servir.

Nombre del Plato: GAZPACHO (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: GAZPACHO (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: GAZPACHO (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: HAMBURGUESA MIXTA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Carne Picada

Técnica: Plancha

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
32433	HAMBURGUESA MIXTA 80-90G CONG*	120,000	120,000
		125,000	**125,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	300,550	238,530
Proteinas (Gr)	21,000	16,670
Lípidos (Gr)	23,600	18,730
AG Saturados (Gr)	0,600	0,470
AG Monoinsaturados (Gr)	1,010	0,800
AG Poliinsaturados (Gr)	3,170	2,510
Colesterol (Mg)	70,800	56,190
Hidratos de carbono (Gr)	0,960	0,760
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	588,000	466,670
Potasio (Mg)	324,000	257,140
Vitamina B1 (Mg)	0,050	0,040
Vitamina B2 (Mg)	0,250	0,200
Vitamina B6 (Mg)	0,320	0,260
Vitamina B12 (µg)	1,200	0,950
Folato (µg)	14,400	11,430
Niacina (Mg)	7,800	6,190
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,650	2,100

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	27,600	21,910
Magnesio (Mg)	20,400	16,190
Fósforo (Mg)	128,400	101,910
Hierro (Mg)	3,000	2,380
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	3,840	3,050
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Soja

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Hacer las hamburguesas en la plancha a fuego alto.
Servir con la guarnición elegida.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: HAMBURGUESA MIXTA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: HAMBURGUESA MIXTA (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: HAMBURGUESA MIXTA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: HELADO NATA FRESA

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Técnica: Refrigerado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
32637	HELADO BENJ. NATA/FRESA C/FRUC 75ML CONG	70,000	70,000
		70,000	**70,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	133,490	190,700
Proteinas (Gr)	3,150	4,500
Lípidos (Gr)	5,530	7,900
AG Saturados (Gr)	2,800	4,000
AG Monoinsaturados (Gr)	2,030	2,900
AG Poliinsaturados (Gr)	0,490	0,700
Colesterol (Mg)	14,700	21,000
Hidratos de carbono (Gr)	17,780	25,400
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	44,800	64,000
Potasio (Mg)	126,000	180,000
Vitamina B1 (Mg)	0,040	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,130	0,180
Vitamina B6 (Mg)	0,020	0,030
Vitamina B12 (µg)	0,210	0,300
Folato (µg)	2,800	4,000
Niacina (Mg)	0,700	1,000
Vitamina C (Mg)	0,700	1,000
Pantotenato (Mg)	0,230	0,330
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	336,000	480,000
Vitamina D (µg)	0,070	0,100
Vitamina E (Mg)	0,120	0,170

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	105,000	150,000
Magnesio (Mg)	9,100	13,000
Fósforo (Mg)	84,000	120,000
Hierro (Mg)	0,140	0,200
Cobre (Mg)	0,040	0,050
Cinc (Mg)	0,280	0,400
Cloro (Mg)	70,000	100,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: HELADO NATA FRESA

Foto del plato

Nombre del Plato: HELADO NATA FRESA

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: HUEVOS RELLENOS

Orden: Segundo **Grupo:** Huevos

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5867	ATUN ACEITE 1KG	9,740	15,000
32796	HUEVO COCIDO M CUBO MEDIANO	120,000	120,000
33738	MAHONESA 4KG	10,000	10,000
		139,740	**145,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	253,000	173,290
Proteinas (Gr)	17,330	11,870
Lípidos (Gr)	20,390	13,960
AG Saturados (Gr)	1,500	1,030
AG Monoinsaturados (Gr)	2,490	1,710
AG Poliinsaturados (Gr)	5,630	3,850
Colesterol (Mg)	469,830	321,800
Hidratos de carbono (Gr)	0,010	0,010
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	337,910	231,450
Potasio (Mg)	184,870	126,630
Vitamina B1 (Mg)	0,090	0,060
Vitamina B2 (Mg)	0,390	0,270
Vitamina B6 (Mg)	0,190	0,130
Vitamina B12 (µg)	1,860	1,270
Folato (µg)	73,910	50,620
Niacina (Mg)	1,420	0,970
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	256,600	175,760
Vitamina D (µg)	4,390	3,010
Vitamina E (Mg)	4,040	2,760

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	70,700	48,420
Magnesio (Mg)	16,030	10,980
Fósforo (Mg)	260,700	178,560
Hierro (Mg)	2,320	1,590
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	1,650	1,130
Cloro (Mg)	75,000	51,370
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	2,920	2,000
Yodo (µg)	4,280	2,930

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Huevo

Pescado

Indicaciones

Receta / Preparación

Cortar los huevos duros por la mitad vaciar las yemas y ponerlas en un recipiente con el atún y la mahonesa rectificar de sal y mezclarlos bien.
Poner en la manga pastelera o (rellenar con cuchara) la pasta de atún y rellenar las mitades de los huevos, poner en el plato.
Acompañar con la guarnición elegida.
Preparar para servir.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: HUEVOS RELLENOS

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: HUEVOS RELLENOS

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: JAMON YORK (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de cerdo

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
31650	FIAMBRE YORK11x11 SANDWICH PIEZA ENTERA*	120,000	120,000
		120,000	**120,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	104,400	87,000
Proteinas (Gr)	15,000	12,500
Lípidos (Gr)	2,590	2,160
AG Saturados (Gr)	0,900	0,750
AG Monoinsaturados (Gr)	1,320	1,100
AG Poliinsaturados (Gr)	0,360	0,300
Colesterol (Mg)	46,200	38,500
Hidratos de carbono (Gr)	5,520	4,600
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	0,000	0,000
Potasio (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B1 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B2 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B6 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	0,000	0,000
Niacina (Mg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	0,000	0,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	0,000	0,000
Magnesio (Mg)	0,000	0,000
Fósforo (Mg)	0,000	0,000
Hierro (Mg)	0,000	0,000
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	0,000	0,000
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Gluten

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Soja

Dióxido de azufre y sulfitos

Indicaciones

Receta / Preparación

Preparar las lonchas del jamón York.
Acompañar el jamón York con la guarnición elgida
Preparar para servir.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: JAMON YORK (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: JAMON YORK (1)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Judías blancas con pescado

Orden: Primero **Grupo:** Legumbres

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	2,270	3,000
5649	ALUBIA BLANCA LARGA 5KG	50,000	50,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	9,010	10,000
33199	LAUREL 120G	1,000	1,000
34228	MERLUZA FILETE S/P 60-120G CONG*	100,000	133,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	18,020	20,000
36720	PIMENTON 1KG	1,000	1,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	4,030	5,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	8,930	10,000
		199,260	**238,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	296,950	123,730
Proteinas (Gr)	23,520	9,800
Lípidos (Gr)	7,830	3,260
AG Saturados (Gr)	1,080	0,450
AG Monoinsaturados (Gr)	1,500	0,630
AG Poliinsaturados (Gr)	4,140	1,720
Colesterol (Mg)	67,000	27,920
Hidratos de carbono (Gr)	33,200	13,830
Fibra (Gr)	11,480	4,780
Sodio (Mg)	126,380	52,660
Potasio (Mg)	1.041,600	434,000
Vitamina B1 (Mg)	0,380	0,160
Vitamina B2 (Mg)	0,210	0,090
Vitamina B6 (Mg)	0,460	0,190
Vitamina B12 (µg)	1,100	0,460
Folato (µg)	178,870	74,530
Niacina (Mg)	8,010	3,340
Vitamina C (Mg)	11,750	4,890
Pantotenato (Mg)	0,500	0,210
Biotina (µg)	0,080	0,030
Vitamina A (µg)	189,500	78,960
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,990	1,250

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	112,600	46,920
Magnesio (Mg)	116,170	48,410
Fósforo (Mg)	412,060	171,690
Hierro (Mg)	5,100	2,130
Cobre (Mg)	0,380	0,160
Cinc (Mg)	2,320	0,960
Cloro (Mg)	18,730	7,810
Manganeso (Mg)	0,630	0,260
Selenio (µg)	2,310	0,960
Yodo (µg)	21,320	8,880

Contiene Alérgenos

Legumbres y leguminosas

Indicaciones

Receta / Preparación

Nombre del Plato: Judías blancas con pescado

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Judías blancas con pescado

Ponemos en remojo el día anterior las alubias.
Escurrimos las alubias y las lavamos ponemos en el recipiente que vallamos a utilizar para su cocción y cubrimos de agua añadimos la cebolla pelada entera la zanahoria pelada entera y el pimiento limpio entero si tuviésemos una cesta para meter toda la verdura la utilizaríamos añadimos el laurel y cocemos durante unos 45 minutos.
Pelamos la patata y partimos en trocitos como para tortilla y se las añadimos a la cocción unos 20 minutos antes de que finalice, sacamos
Toda la verdura entera la trituramos y añadimos a las alubias .laminamos el ajo y lo añadimos al aceite caliente añadimos pimentón cuando se dore el ajo y lo echamos a las alubias , cocemos 10 minutos mas

Comentarios Dietéticos

Revisar etiquetaje del pimentón, comprobar si contiene gluten

Foto del plato

Nombre del Plato: Judías blancas con pescado

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,790	5,000
31650	FIAMBRE YORK11x11 SANDWICH PIEZA ENTERA*	10,000	10,000
33004	JUDIA VERDE PLANA TROZOS CONG*	90,000	90,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	36,040	40,000
		144,820	**150,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	109,120	72,270
Proteinas (Gr)	4,060	2,690
Lípidos (Gr)	5,460	3,610
AG Saturados (Gr)	0,720	0,480
AG Monoinsaturados (Gr)	1,140	0,750
AG Poliinsaturados (Gr)	3,240	2,150
Colesterol (Mg)	3,850	2,550
Hidratos de carbono (Gr)	10,960	7,260
Fibra (Gr)	2,850	1,890
Sodio (Mg)	7,960	5,270
Potasio (Mg)	444,180	294,160
Vitamina B1 (Mg)	0,110	0,080
Vitamina B2 (Mg)	0,110	0,070
Vitamina B6 (Mg)	0,230	0,150
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	69,310	45,900
Niacina (Mg)	1,810	1,200
Vitamina C (Mg)	21,420	14,180
Pantotenato (Mg)	0,970	0,640
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	25,200	16,690
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,680	1,770

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	53,670	35,540
Magnesio (Mg)	33,280	22,040
Fósforo (Mg)	57,290	37,940
Hierro (Mg)	1,230	0,810
Cobre (Mg)	0,110	0,070
Cinc (Mg)	0,350	0,230
Cloro (Mg)	31,410	20,800
Manganeso (Mg)	0,290	0,190
Selenio (µg)	1,440	0,950
Yodo (µg)	6,560	4,340

Contiene Alérgenos

Gluten

Huevo

Dióxido de azufre y sulfitos

Soja

Legumbres y leguminosas

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Nombre del Plato: JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN

Receta / Preparación

Pelar y cortar las patatas en dados poner a cocer con las judias durante 20 minutos , escurrir y reservar.
Laminar el ajo y ponerlo con el aceite hasta que este parcialmente dorado, verter sobre las judías y las patatas

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
33302	LECHE ENTERA VAQUITA BRICK 1L*	200,000	200,000
		200,000	**200,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	127,200	63,600
Proteinas (Gr)	6,400	3,200
Lípidos (Gr)	7,200	3,600
AG Saturados (Gr)	4,400	2,200
AG Monoinsaturados (Gr)	2,200	1,100
AG Poliinsaturados (Gr)	0,220	0,110
Colesterol (Mg)	28,000	14,000
Hidratos de carbono (Gr)	9,200	4,600
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	90,000	45,000
Potasio (Mg)	296,000	148,000
Vitamina B1 (Mg)	0,100	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,340	0,170
Vitamina B6 (Mg)	0,040	0,020
Vitamina B12 (µg)	0,360	0,180
Folato (µg)	6,000	3,000
Niacina (Mg)	1,800	0,900
Vitamina C (Mg)	2,000	1,000
Pantotenato (Mg)	0,700	0,350
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	78,000	39,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	0,140	0,070

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	238,000	119,000
Magnesio (Mg)	20,000	10,000
Fósforo (Mg)	172,000	86,000
Hierro (Mg)	0,200	0,100
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	0,000	0,000
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	0,000	0,000

Nombre del Plato: Leche

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche

Contiene Alérgenos	Indicaciones
Cacahuete	
Soja	
Dióxido de azufre y sulfitos	
Crustáceos	
Gluten	
Huevo	
Leche y sus derivados (incluída lactosa)	
Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)	
Legumbres y leguminosas	
Frutos de cáscara	
Pescado	
Moluscos	
Apio	
Mostaza	
Sésamo	
Altramuces	

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Leche

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche

Foto del plato

Nombre del Plato: Leche

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche con cereales

Orden: Bebida **Grupo:** Bebidas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
8511	CEREALES CHOCO KRISPIES 375G	30,000	30,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	200,000	200,000
		230,000	**230,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	243,300	105,780
Proteinas (Gr)	7,900	3,440
Lípidos (Gr)	7,950	3,460
AG Saturados (Gr)	4,700	2,040
AG Monoinsaturados (Gr)	2,200	0,960
AG Poliinsaturados (Gr)	0,220	0,100
Colesterol (Mg)	28,000	12,170
Hidratos de carbono (Gr)	34,700	15,090
Fibra (Gr)	0,600	0,260
Sodio (Mg)	180,000	78,260
Potasio (Mg)	296,000	128,700
Vitamina B1 (Mg)	0,370	0,160
Vitamina B2 (Mg)	0,700	0,300
Vitamina B6 (Mg)	0,400	0,170
Vitamina B12 (µg)	0,990	0,430
Folato (µg)	55,800	24,260
Niacina (Mg)	5,790	2,520
Vitamina C (Mg)	2,000	0,870
Pantotenato (Mg)	0,700	0,300
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	78,000	33,910
Vitamina D (µg)	1,260	0,550
Vitamina E (Mg)	0,140	0,060

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	374,800	162,960
Magnesio (Mg)	20,000	8,700
Fósforo (Mg)	172,000	74,780
Hierro (Mg)	2,600	1,130
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	0,000	0,000
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Leche con cereales

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche con cereales

Foto del plato

Nombre del Plato: Leche con cereales

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche con croissants

Orden: Bebida **Grupo:** Bebidas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
9916	CROISSANT 65G	65,000	65,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	200,000	200,000
		265,000	**265,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	361,200	136,300
Proteinas (Gr)	11,800	4,450
Lípidos (Gr)	20,400	7,700
AG Saturados (Gr)	8,630	3,260
AG Monoinsaturados (Gr)	7,470	2,820
AG Poliinsaturados (Gr)	3,410	1,290
Colesterol (Mg)	76,750	28,960
Hidratos de carbono (Gr)	34,100	12,870
Fibra (Gr)	1,630	0,610
Sodio (Mg)	343,500	129,620
Potasio (Mg)	387,000	146,040
Vitamina B1 (Mg)	0,220	0,080
Vitamina B2 (Mg)	0,440	0,170
Vitamina B6 (Mg)	0,110	0,040
Vitamina B12 (µg)	0,460	0,180
Folato (µg)	53,450	20,170
Niacina (Mg)	4,270	1,610
Vitamina C (Mg)	2,130	0,800
Pantotenato (Mg)	1,030	0,390
Biotina (µg)	0,010	0,000
Vitamina A (µg)	91,650	34,590
Vitamina D (µg)	0,130	0,050
Vitamina E (Mg)	0,140	0,050

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	290,000	109,430
Magnesio (Mg)	36,900	13,930
Fósforo (Mg)	256,500	96,790
Hierro (Mg)	1,500	0,570
Cobre (Mg)	0,170	0,060
Cinc (Mg)	0,590	0,220
Cloro (Mg)	396,500	149,620
Manganeso (Mg)	0,200	0,070
Selenio (µg)	14,760	5,570
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche con croissants

Foto del plato

Nombre del Plato: Leche con croissants

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche con galletas/madalenas

Orden: Bebida **Grupo:** Bebidas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
58931	GALLETA MARIA C200 X 25G	12,500	12,500
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	200,000	200,000
91295	MADALENA REINA C48 X 29G	16,000	16,000
		228,500	**228,500**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	186,830	81,760
Proteinas (Gr)	7,340	3,210
Lípidos (Gr)	9,580	4,190
AG Saturados (Gr)	5,610	2,460
AG Monoinsaturados (Gr)	2,910	1,280
AG Poliinsaturados (Gr)	0,530	0,230
Colesterol (Mg)	36,240	15,860
Hidratos de carbono (Gr)	17,830	7,800
Fibra (Gr)	0,390	0,170
Sodio (Mg)	117,500	51,420
Potasio (Mg)	307,500	134,570
Vitamina B1 (Mg)	0,110	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,350	0,150
Vitamina B6 (Mg)	0,050	0,020
Vitamina B12 (µg)	0,360	0,160
Folato (µg)	6,000	2,630
Niacina (Mg)	2,060	0,900
Vitamina C (Mg)	2,000	0,880
Pantotenato (Mg)	0,740	0,320
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	78,000	34,140
Vitamina D (µg)	0,280	0,120
Vitamina E (Mg)	0,430	0,190

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	252,690	110,590
Magnesio (Mg)	23,130	10,120
Fósforo (Mg)	182,250	79,760
Hierro (Mg)	0,450	0,200
Cobre (Mg)	0,010	0,010
Cinc (Mg)	0,070	0,030
Cloro (Mg)	45,000	19,690
Manganeso (Mg)	0,040	0,020
Selenio (µg)	0,500	0,220
Yodo (µg)	3,500	1,530

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Leche con galletas/madalenas

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche con galletas/madalenas

Foto del plato

Nombre del Plato: Leche con galletas/madalenas

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Leche con pan tostado/bolleria

Orden: Bebida **Grupo:** Bebidas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
6452	BISCOTTE C200 X14G	14,000	14,000
58982	BIZCOCHO C45 X 45G	23,000	23,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	200,000	200,000
		237,000	**237,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	250,510	105,700
Proteinas (Gr)	8,900	3,750
Lípidos (Gr)	8,220	3,470
AG Saturados (Gr)	4,780	2,020
AG Monoinsaturados (Gr)	2,510	1,060
AG Poliinsaturados (Gr)	0,430	0,180
Colesterol (Mg)	43,410	18,320
Hidratos de carbono (Gr)	35,240	14,870
Fibra (Gr)	0,860	0,360
Sodio (Mg)	298,300	125,870
Potasio (Mg)	333,270	140,620
Vitamina B1 (Mg)	0,190	0,080
Vitamina B2 (Mg)	0,350	0,150
Vitamina B6 (Mg)	0,060	0,030
Vitamina B12 (µg)	0,360	0,150
Folato (µg)	11,700	4,940
Niacina (Mg)	2,670	1,130
Vitamina C (Mg)	2,000	0,840
Pantotenato (Mg)	0,870	0,370
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	141,250	59,600
Vitamina D (µg)	0,640	0,270
Vitamina E (Mg)	0,790	0,330

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	271,590	114,600
Magnesio (Mg)	25,660	10,830
Fósforo (Mg)	263,640	111,240
Hierro (Mg)	0,620	0,260
Cobre (Mg)	0,050	0,020
Cinc (Mg)	0,180	0,070
Cloro (Mg)	235,700	99,450
Manganeso (Mg)	0,120	0,050
Selenio (µg)	5,910	2,490
Yodo (µg)	3,280	1,380

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Leche con pan tostado/bolleria

Nombre del Plato: Leche con pan tostado/bolleria

Foto del plato

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: LENGUADO A LA ANDALUZA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	13,510	15,000
33394	LENGUADO FILETE S/P CONG	97,740	130,000
36620	PEREJIL FRESCO MANOJO 200G	1,000	1,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	24,000	30,000
		141,260	**181,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	132,780	72,560
Proteinas (Gr)	16,560	9,050
Lípidos (Gr)	6,420	3,510
AG Saturados (Gr)	0,800	0,440
AG Monoinsaturados (Gr)	1,310	0,720
AG Poliinsaturados (Gr)	3,680	2,010
Colesterol (Mg)	58,650	32,050
Hidratos de carbono (Gr)	2,350	1,290
Fibra (Gr)	0,460	0,250
Sodio (Mg)	122,720	67,060
Potasio (Mg)	313,630	171,380
Vitamina B1 (Mg)	0,120	0,060
Vitamina B2 (Mg)	0,130	0,070
Vitamina B6 (Mg)	0,460	0,250
Vitamina B12 (µg)	0,980	0,530
Folato (µg)	17,660	9,650
Niacina (Mg)	5,720	3,130
Vitamina C (Mg)	5,650	3,090
Pantotenato (Mg)	0,360	0,200
Biotina (µg)	0,490	0,270
Vitamina A (µg)	15,530	8,490
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,710	1,480

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	36,910	20,170
Magnesio (Mg)	32,570	17,800
Fósforo (Mg)	263,800	144,150
Hierro (Mg)	0,890	0,490
Cobre (Mg)	0,270	0,150
Cinc (Mg)	0,450	0,250
Cloro (Mg)	122,110	66,730
Manganeso (Mg)	0,040	0,020
Selenio (µg)	43,090	23,550
Yodo (µg)	29,320	16,020

Contiene Alérgenos

Pescado

Dióxido de azufre y sulfitos

Indicaciones

Receta / Preparación

Freir los filetes de lenguado con muy poco aceite. Reservar
Pelar y cortar la cebolla en juliana, los ajos laminados y el perejil.
Rehogar la cebolla, los ajos y el perejil y el tomate triturado. Añadir un poco de agua y dejar hervir unos 15 minutos. Triturarlo todo y echarlo encima de los filetes de lenguado, meter al horno a 160º unos 15 minutos.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: LENGUADO A LA ANDALUZA (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: LENGUADO A LA ANDALUZA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: LENGUADO HORNEADO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Técnica: Asado / Horneado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,790	5,000
33394	LENGUADO FILETE S/P CONG	97,740	130,000
		106,530	**140,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	127,710	89,940
Proteinas (Gr)	16,330	11,500
Lípidos (Gr)	6,370	4,490
AG Saturados (Gr)	0,790	0,560
AG Monoinsaturados (Gr)	1,300	0,920
AG Poliinsaturados (Gr)	3,660	2,580
Colesterol (Mg)	58,650	41,300
Hidratos de carbono (Gr)	1,410	0,990
Fibra (Gr)	0,050	0,030
Sodio (Mg)	98,500	69,370
Potasio (Mg)	244,890	172,460
Vitamina B1 (Mg)	0,100	0,070
Vitamina B2 (Mg)	0,120	0,080
Vitamina B6 (Mg)	0,430	0,310
Vitamina B12 (µg)	0,980	0,690
Folato (µg)	10,930	7,700
Niacina (Mg)	5,460	3,850
Vitamina C (Mg)	0,530	0,370
Pantotenato (Mg)	0,320	0,220
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,440	1,720

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	30,000	21,130
Magnesio (Mg)	29,260	20,610
Fósforo (Mg)	259,210	182,540
Hierro (Mg)	0,730	0,510
Cobre (Mg)	0,110	0,080
Cinc (Mg)	0,430	0,310
Cloro (Mg)	97,580	68,720
Manganeso (Mg)	0,060	0,050
Selenio (µg)	43,550	30,670
Yodo (µg)	30,840	21,720

Contiene Alérgenos

Pescado

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: LENGUADO HORNEADO (1)

Foto del plato

Nombre del Plato: LENGUADO HORNEADO (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: LIBRITO JAMON Y QUESO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Precocinados

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000	10,000
38278	SAN JACOBO JAMON YORK CONG*	100,000	100,000
		110,000	**110,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	326,900	297,180
Proteinas (Gr)	4,100	3,730
Lípidos (Gr)	23,290	21,170
AG Saturados (Gr)	3,690	3,360
AG Monoinsaturados (Gr)	6,220	5,660
AG Poliinsaturados (Gr)	11,930	10,850
Colesterol (Mg)	31,000	28,180
Hidratos de carbono (Gr)	25,200	22,910
Fibra (Gr)	4,500	4,090
Sodio (Mg)	493,000	448,180
Potasio (Mg)	214,000	194,550
Vitamina B1 (Mg)	0,420	0,380
Vitamina B2 (Mg)	0,170	0,160
Vitamina B6 (Mg)	0,110	0,100
Vitamina B12 (µg)	13,400	12,180
Folato (µg)	12,000	10,910
Niacina (Mg)	4,900	4,460
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	11,400	10,360
Vitamina D (µg)	0,700	0,640
Vitamina E (Mg)	5,540	5,040

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	31,100	28,270
Magnesio (Mg)	20,800	18,910
Fósforo (Mg)	187,000	170,000
Hierro (Mg)	1,000	0,910
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	0,300	0,270
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	10,200	9,270
Yodo (µg)	21,600	19,640

Contiene Alérgenos

Soja

Dióxido de azufre y sulfitos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Freír los san jacobo congelados por ambas caras en poco aceite.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: LIBRITO JAMON Y QUESO (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: LIBRITO JAMON Y QUESO (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: LOMO A LA PLANCHA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de cerdo

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
4038	CERDO CINTA LOMO FILETE 30G	120,000	120,000
		125,000	**125,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	178,150	142,520
Proteinas (Gr)	24,000	19,200
Lípidos (Gr)	9,080	7,260
AG Saturados (Gr)	2,040	1,630
AG Monoinsaturados (Gr)	2,570	2,060
AG Poliinsaturados (Gr)	3,890	3,110
Colesterol (Mg)	69,600	55,680
Hidratos de carbono (Gr)	0,000	0,000
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	84,000	67,200
Potasio (Mg)	360,000	288,000
Vitamina B1 (Mg)	0,950	0,760
Vitamina B2 (Mg)	0,240	0,190
Vitamina B6 (Mg)	0,470	0,370
Vitamina B12 (µg)	2,520	2,020
Folato (µg)	3,840	3,070
Niacina (Mg)	4,920	3,940
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	1,840	1,470
Biotina (µg)	2,400	1,920
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,010	0,010
Vitamina E (Mg)	2,450	1,960

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	11,280	9,020
Magnesio (Mg)	19,200	15,360
Fósforo (Mg)	204,000	163,200
Hierro (Mg)	2,160	1,730
Cobre (Mg)	0,020	0,020
Cinc (Mg)	1,920	1,540
Cloro (Mg)	62,400	49,920
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	16,800	13,440
Yodo (µg)	3,120	2,500

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Pasar los filetes por aceite y hacerlos en la plancha por ambos lados.

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: LOMO A LA PLANCHA (1)

Foto del plato

Nombre del Plato: LOMO A LA PLANCHA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: MACARRONES A LA BOLOÑESA (1)

Orden: Primero **Grupo:** Pastas

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	0,760	1,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	18,020	20,000
8238	CERDO PREP CARNE PICADA*	30,000	30,000
33611	MACARRONES 5KG	60,000	60,000
37542	QUESO RALLADO TIRAS KG*	5,000	5,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	32,000	40,000
		150,780	**161,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	361,510	221,780
Proteinas (Gr)	14,490	8,890
Lípidos (Gr)	12,230	7,500
AG Saturados (Gr)	1,650	1,010
AG Monoinsaturados (Gr)	1,520	0,930
AG Poliinsaturados (Gr)	3,730	2,290
Colesterol (Mg)	5,500	3,370
Hidratos de carbono (Gr)	48,350	29,660
Fibra (Gr)	3,560	2,180
Sodio (Mg)	50,860	31,200
Potasio (Mg)	255,200	156,570
Vitamina B1 (Mg)	0,140	0,080
Vitamina B2 (Mg)	0,060	0,040
Vitamina B6 (Mg)	0,120	0,080
Vitamina B12 (µg)	6,110	3,750
Folato (µg)	21,230	13,020
Niacina (Mg)	3,990	2,450
Vitamina C (Mg)	5,100	3,130
Pantotenato (Mg)	0,290	0,180
Biotina (µg)	1,240	0,760
Vitamina A (µg)	22,380	13,730
Vitamina D (µg)	0,020	0,010
Vitamina E (Mg)	2,800	1,720

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	81,830	50,200
Magnesio (Mg)	39,550	24,270
Fósforo (Mg)	158,340	97,140
Hierro (Mg)	1,180	0,720
Cobre (Mg)	0,410	0,250
Cinc (Mg)	1,180	0,720
Cloro (Mg)	46,820	28,720
Manganeso (Mg)	0,610	0,370
Selenio (µg)	9,820	6,020
Yodo (µg)	0,300	0,190

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Soja

Gluten

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Indicaciones

Nombre del Plato: MACARRONES A LA BOLOÑESA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: MACARRONES A LA BOLOÑESA (1)

Receta / Preparación

Hervir los macarrones + - 15 mn. Escurrir y enfriar.
Cortar la cebolla y el ajo a cuadro pequeño.
Rehogar la cebolla y el ajo en aceite, añadir la carne picada, pochar unos minutos. Añadir el tomate triturado y cocer a fuego lento 15mn. Añadir los macarrones. Mezclar suavemente y dejar reposar 5mn.
Servir, espolvoreando el queso rallado.

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: MACARRONES A LA BOLOÑESA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: MERLUZA FRITA

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Técnica: Plancha

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000	10,000
34286	MERLUZA RODAJA C/P 90-120G CONG*	120,300	160,000
		130,300	**170,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	158,110	92,460
Proteinas (Gr)	12,780	7,470
Lípidos (Gr)	11,940	6,980
AG Saturados (Gr)	1,570	0,920
AG Monoinsaturados (Gr)	2,490	1,450
AG Poliinsaturados (Gr)	6,830	3,990
Colesterol (Mg)	72,540	42,420
Hidratos de carbono (Gr)	0,000	0,000
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	108,270	63,320
Potasio (Mg)	292,330	170,950
Vitamina B1 (Mg)	0,100	0,060
Vitamina B2 (Mg)	0,100	0,060
Vitamina B6 (Mg)	0,170	0,100
Vitamina B12 (µg)	1,190	0,700
Folato (µg)	13,320	7,790
Niacina (Mg)	6,610	3,860
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	5,250	3,070

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	35,840	20,960
Magnesio (Mg)	27,180	15,890
Fósforo (Mg)	205,710	120,300
Hierro (Mg)	1,190	0,700
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	0,400	0,230
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	19,490	11,400

Contiene Alérgenos

Pescado

Indicaciones

Receta / Preparación

Sazonar las rodaja de merluza.
Freír en aceite.
Acompañar el pescado con la guarnición elegida.
Preparar para servir.

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: MERLUZA FRITA

Foto del plato

Nombre del Plato: MERLUZA FRITA

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: NATILLA DE VAINILLA (INDUSTRIAL)

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Técnica: Refrigerado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
34854	NATILLA VAINILLA 125G*	125,000	125,000
		125,000	**125,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	154,630	123,700
Proteinas (Gr)	4,130	3,300
Lípidos (Gr)	5,130	4,100
AG Saturados (Gr)	0,000	0,000
AG Monoinsaturados (Gr)	0,000	0,000
AG Poliinsaturados (Gr)	0,000	0,000
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	23,000	18,400
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	55,000	44,000
Potasio (Mg)	205,000	164,000
Vitamina B1 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B2 (Mg)	0,200	0,160
Vitamina B6 (Mg)	0,230	0,180
Vitamina B12 (µg)	0,330	0,260
Folato (µg)	5,380	4,300
Niacina (Mg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	38,880	31,100
Vitamina D (µg)	0,230	0,180
Vitamina E (Mg)	0,000	0,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	158,750	127,000
Magnesio (Mg)	18,750	15,000
Fósforo (Mg)	122,500	98,000
Hierro (Mg)	0,210	0,170
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	0,500	0,400
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional	OPERACIONES Y ORGANIZACION	**Fecha del Informe**	03/07/2015
Centro de Coste	DIETETICA y NUTRICION		

Nombre del Plato: NATILLA DE VAINILLA (INDUSTRIAL)

Foto del plato

Nombre del Plato: NATILLA DE VAINILLA (INDUSTRIAL)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: NATILLAS CON CANELA

Orden: Postre **Grupo:** Postres dulces (natillas, flanes, helados, pasteles)

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5988	AZUCAR KG	10,000	10,000
7533	CANELA MOLIDA 710G	0,500	0,500
7546	CANELA RAMA 900G	1,000	1,000
32468	HARINA MAIZ FINA 25KG	15,000	15,000
32808	HUEVO FRESCO M (53/63) ESTUCHE PEQUEÑO*	15,000	15,000
33295	LECHE ENTERA BRICK 1L*	100,000	100,000
		141,500	**141,500**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	181,930	128,570
Proteinas (Gr)	6,320	4,470
Lípidos (Gr)	5,880	4,160
AG Saturados (Gr)	2,750	1,940
AG Monoinsaturados (Gr)	1,920	1,360
AG Poliinsaturados (Gr)	0,510	0,360
Colesterol (Mg)	75,500	53,360
Hidratos de carbono (Gr)	25,940	18,330
Fibra (Gr)	0,020	0,010
Sodio (Mg)	66,530	47,020
Potasio (Mg)	194,720	137,610
Vitamina B1 (Mg)	0,130	0,090
Vitamina B2 (Mg)	0,240	0,170
Vitamina B6 (Mg)	0,050	0,040
Vitamina B12 (µg)	0,500	0,350
Folato (µg)	12,630	8,930
Niacina (Mg)	1,220	0,860
Vitamina C (Mg)	1,430	1,010
Pantotenato (Mg)	0,620	0,440
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	73,440	51,900
Vitamina D (µg)	0,260	0,190
Vitamina E (Mg)	2,260	1,600

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	148,610	105,030
Magnesio (Mg)	19,700	13,930
Fósforo (Mg)	155,350	109,790
Hierro (Mg)	1,390	0,980
Cobre (Mg)	0,030	0,020
Cinc (Mg)	0,300	0,210
Cloro (Mg)	34,650	24,490
Manganeso (Mg)	0,070	0,050
Selenio (µg)	4,200	2,970
Yodo (µg)	15,000	10,600

Contiene Alérgenos

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Receta / Preparación

Poner la leche a calentar junto con la canela en rama.
En un recipiente aparte poner el huevo junto con el azúcar, se mezcla bien y se añade la maicena.
Cuando la leche llegue a ebullición se incorpora el engrudo de huevo y se remueve bien a fuego lento hasta que espese.
Dosificar en los recipientes que vallamos a servir y dejar enfriar.
Al servir espolvorear con canela molida.
Preparar para servir.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: NATILLAS CON CANELA

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: NATILLAS CON CANELA

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pa amb oli

Orden: Primero **Grupo:** Carne de cerdo

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5066	ACEITE OLIVA 1º 5L	10,000	10,000
8175	JAMON CURADO SERRANO GRAN REND PIEZA ENT	30,000	30,000
35706	PAN PAYES REBANADA C90 x 60G CONG	60,000	60,000
37415	QUESO TIERNO MEZCLA BARRA KG*	30,000	30,000
		130,000	**130,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	421,740	324,420
Proteinas (Gr)	21,600	16,620
Lípidos (Gr)	22,960	17,660
AG Saturados (Gr)	7,370	5,670
AG Monoinsaturados (Gr)	11,920	9,170
AG Poliinsaturados (Gr)	1,720	1,320
Colesterol (Mg)	46,500	35,770
Hidratos de carbono (Gr)	31,530	24,250
Fibra (Gr)	2,100	1,620
Sodio (Mg)	645,000	496,150
Potasio (Mg)	114,000	87,690
Vitamina B1 (Mg)	0,230	0,180
Vitamina B2 (Mg)	0,170	0,130
Vitamina B6 (Mg)	0,180	0,140
Vitamina B12 (µg)	0,240	0,190
Folato (µg)	21,900	16,850
Niacina (Mg)	4,440	3,420
Vitamina C (Mg)	0,300	0,230
Pantotenato (Mg)	0,180	0,140
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	126,000	96,920
Vitamina D (µg)	0,050	0,040
Vitamina E (Mg)	1,290	0,990

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	205,410	158,010
Magnesio (Mg)	27,690	21,300
Fósforo (Mg)	108,700	83,620
Hierro (Mg)	1,840	1,410
Cobre (Mg)	0,110	0,090
Cinc (Mg)	1,620	1,250
Cloro (Mg)	492,000	378,460
Manganeso (Mg)	0,300	0,230
Selenio (µg)	16,800	12,920
Yodo (µg)	5,820	4,480

Contiene Alérgenos

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Cortar el pan.
Triturar el tomate y untarlo en el pan con el aceite.
Rectificar de sal.
Cortar el embutido en lonchas.
Montar el plato con el pan el jamón y el queso encima.
Preparar para servir.

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Pa amb oli

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pa amb oli

Foto del plato

Nombre del Plato: Pa amb oli

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PAELLA MIXTA (1)

Orden: Primero **Grupo:** Arroz

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5797	ARROZ EXTRA 5KG	60,000	60,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	13,510	15,000
8419	CERDO MAGRO TACO GUISAR*	20,000	20,000
9558	COLORANTE 900G	2,000	2,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	8,070	10,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	8,070	10,000
37249	POTA ENTERA LIMPIA CONG*	12,990	20,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	4,000	5,000
		133,630	**147,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	313,460	210,380
Proteinas (Gr)	10,450	7,010
Lípidos (Gr)	6,210	4,170
AG Saturados (Gr)	0,960	0,650
AG Monoinsaturados (Gr)	1,380	0,930
AG Poliinsaturados (Gr)	3,470	2,330
Colesterol (Mg)	31,780	21,330
Hidratos de carbono (Gr)	53,920	36,190
Fibra (Gr)	1,340	0,900
Sodio (Mg)	60,640	40,700
Potasio (Mg)	205,270	137,760
Vitamina B1 (Mg)	0,220	0,150
Vitamina B2 (Mg)	0,080	0,050
Vitamina B6 (Mg)	0,320	0,220
Vitamina B12 (µg)	0,540	0,360
Folato (µg)	8,880	5,960
Niacina (Mg)	3,260	2,190
Vitamina C (Mg)	22,470	15,080
Pantotenato (Mg)	0,930	0,620
Biotina (µg)	2,380	1,600
Vitamina A (µg)	18,720	12,560
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,900	1,950

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	14,640	9,820
Magnesio (Mg)	27,060	18,160
Fósforo (Mg)	123,340	82,780
Hierro (Mg)	1,120	0,750
Cobre (Mg)	0,430	0,290
Cinc (Mg)	1,300	0,870
Cloro (Mg)	25,920	17,390
Manganeso (Mg)	0,740	0,500
Selenio (µg)	8,880	5,960
Yodo (µg)	8,920	5,990

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Moluscos

Indicaciones

Receta / Preparación

Nombre del Plato: PAELLA MIXTA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PAELLA MIXTA (1)

Lavar los pimientos
Pelar y cortar la cebolla, el pimiento verde, el pimiento rojo y el tubo de pota a cuadritos pequeños. Sofreír las verduras.
Añadir el tubo de pota. Rehogar unos mn.
Añadir el arroz y remover. Agregar el tomate triturado, la magra, el caldo y el colorante.
Cocer a fuego lento + - 20 minutos. Rectificar de sal.

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: PAELLA MIXTA (1)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pan con tomate

Orden: Primero **Grupo:** Carne de cerdo

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5066	ACEITE OLIVA 1º 5L	10,000	10,000
35288	PAN BARRA LARGA 250G	60,000	60,000
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	18,870	20,000
		88,870	**90,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	247,240	274,710
Proteinas (Gr)	5,590	6,210
Lípidos (Gr)	10,980	12,200
AG Saturados (Gr)	1,580	1,760
AG Monoinsaturados (Gr)	7,540	8,380
AG Poliinsaturados (Gr)	1,060	1,180
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	31,560	35,070
Fibra (Gr)	2,360	2,630
Sodio (Mg)	313,130	347,930
Potasio (Mg)	113,170	125,740
Vitamina B1 (Mg)	0,060	0,070
Vitamina B2 (Mg)	0,040	0,040
Vitamina B6 (Mg)	0,060	0,070
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	22,830	25,370
Niacina (Mg)	1,380	1,530
Vitamina C (Mg)	5,020	5,580
Pantotenato (Mg)	0,230	0,260
Biotina (µg)	0,280	0,310
Vitamina A (µg)	17,740	19,710
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,410	1,560

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	35,600	39,560
Magnesio (Mg)	16,630	18,470
Fósforo (Mg)	59,790	66,440
Hierro (Mg)	1,130	1,260
Cobre (Mg)	0,120	0,130
Cinc (Mg)	0,390	0,430
Cloro (Mg)	502,380	558,200
Manganeso (Mg)	0,320	0,350
Selenio (µg)	16,800	18,670
Yodo (µg)	2,780	3,090

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Soja

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Cortar el pan.
Triturar el tomate y untarlo en el pan con el aceite.
Rectificar de sal.
Cortar el embutido en lonchas.
Montar el plato con el pan en el centro y los embutidos alrededor.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: Pan con tomate

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pan con tomate

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Pan con tomate

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pan menores

Orden: Pan **Grupo:** Pan

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
60280	PAN BARRA LARGA 200G	40,000	40,000
		40,000	**40,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	102,560	256,400
Proteinas (Gr)	3,600	9,000
Lípidos (Gr)	0,640	1,600
AG Saturados (Gr)	0,160	0,390
AG Monoinsaturados (Gr)	0,110	0,280
AG Poliinsaturados (Gr)	0,140	0,340
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	20,600	51,500
Fibra (Gr)	1,400	3,500
Sodio (Mg)	208,000	520,000
Potasio (Mg)	44,000	110,000
Vitamina B1 (Mg)	0,030	0,080
Vitamina B2 (Mg)	0,020	0,050
Vitamina B6 (Mg)	0,020	0,060
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	11,600	29,000
Niacina (Mg)	0,680	1,700
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,120	0,300
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	0,000	0,000

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	22,400	56,000
Magnesio (Mg)	10,040	25,100
Fósforo (Mg)	36,400	91,000
Hierro (Mg)	0,640	1,600
Cobre (Mg)	0,080	0,190
Cinc (Mg)	0,240	0,600
Cloro (Mg)	328,000	820,000
Manganeso (Mg)	0,200	0,500
Selenio (µg)	11,200	28,000
Yodo (µg)	1,600	4,000

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pan menores

Contiene Alérgenos	Indicaciones
Moluscos	
Apio	
Frutos de cáscara	
Legumbres y leguminosas	
Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)	
Leche y sus derivados (incluída lactosa)	
Huevo	
Gluten	
Mostaza	
Sésamo	
Altramuces	
Cacahuete	
Soja	
Dióxido de azufre y sulfitos	
Crustáceos	
Pescado	

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Pan menores

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pan menores

Foto del plato

Nombre del Plato: Pan menores

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PASTEL DE VERDURAS

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	25,000	25,000
34155	MENESTRA COMUN PF CONG*	110,000	110,000
34818	NATA COCINAR 12%MG 1L*	25,000	25,000
		160,000	**160,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	170,260	105,750
Proteinas (Gr)	7,210	4,480
Lípidos (Gr)	12,080	7,500
AG Saturados (Gr)	6,230	3,870
AG Monoinsaturados (Gr)	3,650	2,270
AG Poliinsaturados (Gr)	0,660	0,410
Colesterol (Mg)	130,000	80,750
Hidratos de carbono (Gr)	8,240	5,120
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	148,100	91,990
Potasio (Mg)	203,000	126,090
Vitamina B1 (Mg)	0,160	0,100
Vitamina B2 (Mg)	0,210	0,130
Vitamina B6 (Mg)	0,150	0,090
Vitamina B12 (µg)	0,580	0,360
Folato (µg)	70,000	43,480
Niacina (Mg)	1,470	0,910
Vitamina C (Mg)	14,300	8,880
Pantotenato (Mg)	0,440	0,280
Biotina (µg)	0,010	0,000
Vitamina A (µg)	589,500	366,150
Vitamina D (µg)	0,580	0,360
Vitamina E (Mg)	0,580	0,360

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	65,050	40,400
Magnesio (Mg)	21,600	13,420
Fósforo (Mg)	127,700	79,320
Hierro (Mg)	1,480	0,920
Cobre (Mg)	0,020	0,010
Cinc (Mg)	0,870	0,540
Cloro (Mg)	40,000	24,850
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	3,980	2,470
Yodo (µg)	5,000	3,110

Contiene Alérgenos

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Legumbres y leguminosas

Indicaciones

Receta / Preparación

Hervir la menestra + - 20mn, Escurrir.

Mezclar con el huevo y la nata. Rectificar de sal.
Poner en moldes previamente untados en aceite y harina, rellenar con la mezcla.
Introducir en el horno al baño María.
Cocer + - 20 minutos.
Preparar para servir.

Nombre del Plato: PASTEL DE VERDURAS

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PASTEL DE VERDURAS

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: PASTEL DE VERDURAS

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PATATA AL HORNO (1)

Orden: Guarnición **Grupo:** Guarniciones de patata, arroz o pasta

Técnica: Asado / Horneado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5055	ACEITE GIRASOL 5L	5,000	5,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	103,600	115,000
		108,600	**120,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	123,520	102,090
Proteinas (Gr)	2,590	2,140
Lípidos (Gr)	5,160	4,270
AG Saturados (Gr)	0,630	0,520
AG Monoinsaturados (Gr)	1,030	0,850
AG Poliinsaturados (Gr)	3,260	2,690
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	16,680	13,790
Fibra (Gr)	1,870	1,540
Sodio (Mg)	10,360	8,560
Potasio (Mg)	590,540	488,050
Vitamina B1 (Mg)	0,100	0,090
Vitamina B2 (Mg)	0,040	0,030
Vitamina B6 (Mg)	0,260	0,210
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	17,610	14,560
Niacina (Mg)	1,350	1,110
Vitamina C (Mg)	18,650	15,410
Pantotenato (Mg)	0,380	0,320
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,500	2,060

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	7,460	6,170
Magnesio (Mg)	20,620	17,040
Fósforo (Mg)	51,800	42,810
Hierro (Mg)	0,810	0,670
Cobre (Mg)	0,090	0,080
Cinc (Mg)	0,280	0,230
Cloro (Mg)	59,050	48,810
Manganeso (Mg)	0,100	0,090
Selenio (µg)	1,040	0,860
Yodo (µg)	4,140	3,430

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Pelar las patatas.
El corte puede ser redondo, panadera o partidas por la mitad.
Poner en horno con sal y aceite + - 30 minutos.

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: PATATA AL HORNO (1)

Foto del plato

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PATATA COCIDA (1)

Orden: Guarnición **Grupo:** Guarniciones de patata, arroz o pasta

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	10,000	10,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	63,060	70,000
		73,060	**80,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	137,830	168,080
Proteinas (Gr)	1,580	1,920
Lípidos (Gr)	10,100	12,320
AG Saturados (Gr)	1,370	1,670
AG Monoinsaturados (Gr)	7,380	9,000
AG Poliinsaturados (Gr)	0,900	1,090
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	10,150	12,380
Fibra (Gr)	1,140	1,380
Sodio (Mg)	6,310	7,690
Potasio (Mg)	359,460	438,370
Vitamina B1 (Mg)	0,060	0,080
Vitamina B2 (Mg)	0,030	0,030
Vitamina B6 (Mg)	0,160	0,190
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	10,720	13,070
Niacina (Mg)	0,820	1,000
Vitamina C (Mg)	11,350	13,840
Pantotenato (Mg)	0,230	0,290
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,280	1,560

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	4,540	5,540
Magnesio (Mg)	12,550	15,300
Fósforo (Mg)	31,630	38,580
Hierro (Mg)	0,530	0,650
Cobre (Mg)	0,060	0,070
Cinc (Mg)	0,170	0,210
Cloro (Mg)	35,950	43,840
Manganeso (Mg)	0,060	0,080
Selenio (µg)	0,630	0,770
Yodo (µg)	2,520	3,080

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Pelar la patata y triscarla, cubrirla de agua templada y hecharle la sal, cocer durante 20 minutos, escurrir y aliñar con el aceite.

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PATATA COCIDA (1)

Foto del plato

Nombre del Plato: PATATA COCIDA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PATATA FRITA (1)

Orden: Guarnición **Grupo:** Guarniciones de patata, arroz o pasta

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	10,000	10,000
36331	PATATA JULIANA 6x6 CONG*	70,000	70,000
		80,000	**80,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	188,000	229,270
Proteinas (Gr)	1,750	2,130
Lípidos (Gr)	12,450	15,180
AG Saturados (Gr)	1,350	1,650
AG Monoinsaturados (Gr)	7,370	8,990
AG Poliinsaturados (Gr)	0,840	1,020
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	17,150	20,920
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	0,000	0,000
Potasio (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B1 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B2 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B6 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	0,000	0,000
Niacina (Mg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	1,240	1,510

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	0,000	0,000
Magnesio (Mg)	0,000	0,000
Fósforo (Mg)	0,100	0,120
Hierro (Mg)	0,040	0,050
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	0,000	0,000
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Sacar la patata del congelador el tiempo justo para freír congelada.
(Procurar no dejar descongelar la patata)
Freír de 180º a 210º.

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: PATATA FRITA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PATATA FRITA (1)

Foto del plato

Nombre del Plato: PATATA FRITA (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Aves

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
37176	POLLO PECHUGA FILETE 120G*	120,000	120,000
		125,000	**125,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	160,150	126,100
Proteinas (Gr)	25,560	20,130
Lípidos (Gr)	6,480	5,110
AG Saturados (Gr)	0,990	0,780
AG Monoinsaturados (Gr)	1,370	1,080
AG Poliinsaturados (Gr)	3,500	2,760
Colesterol (Mg)	86,280	67,940
Hidratos de carbono (Gr)	0,000	0,000
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	78,000	61,420
Potasio (Mg)	306,000	240,950
Vitamina B1 (Mg)	0,120	0,090
Vitamina B2 (Mg)	0,140	0,110
Vitamina B6 (Mg)	0,420	0,330
Vitamina B12 (µg)	0,460	0,360
Folato (µg)	5,760	4,540
Niacina (Mg)	10,440	8,220
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,980	0,780
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,410	0,320
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,760	2,170

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	27,360	21,540
Magnesio (Mg)	26,880	21,170
Fósforo (Mg)	235,200	185,200
Hierro (Mg)	1,800	1,420
Cobre (Mg)	0,050	0,040
Cinc (Mg)	1,680	1,320
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,020	0,020
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	2,160	1,700

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Salar los filetes,mojarlos en aceite y pasarlos por la plancha por ambos lados.

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA (1)

Foto del plato

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pechugas rellenas de carne picada queso y jamon york

Orden: Segundo **Grupo:** Aves

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000	10,000
7785	CERDO/TERNERA PREP PICADA MIXTA CONG*	40,000	40,000
31650	FIAMBRE YORK11x11 SANDWICH PIEZA ENTERA*	10,000	10,000
37176	POLLO PECHUGA FILETE 120G*	100,000	100,000
59092	QUESO SANDWICH/HOSTELERIA BARRA KG*	10,000	10,000
		170,000	**170,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	318,100	186,020
Proteinas (Gr)	32,410	18,950
Lípidos (Gr)	20,530	12,000
AG Saturados (Gr)	3,360	1,960
AG Monoinsaturados (Gr)	3,120	1,830
AG Poliinsaturados (Gr)	6,710	3,930
Colesterol (Mg)	84,250	49,270
Hidratos de carbono (Gr)	0,980	0,570
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	163,000	95,320
Potasio (Mg)	271,000	158,480
Vitamina B1 (Mg)	0,100	0,060
Vitamina B2 (Mg)	0,150	0,090
Vitamina B6 (Mg)	0,360	0,210
Vitamina B12 (µg)	0,520	0,300
Folato (µg)	6,800	3,980
Niacina (Mg)	9,290	5,430
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,820	0,480
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	28,640	16,750
Vitamina D (µg)	0,020	0,010
Vitamina E (Mg)	5,220	3,050

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	98,800	57,780
Magnesio (Mg)	25,200	14,740
Fósforo (Mg)	241,000	140,940
Hierro (Mg)	1,550	0,910
Cobre (Mg)	0,040	0,020
Cinc (Mg)	1,800	1,050
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,020	0,010
Selenio (µg)	1,450	0,850
Yodo (µg)	1,800	1,050

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Salar los filetes,mojarlos en aceite y pasarlos por la plancha por ambos lados.

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Pechugas rellenas de carne picada queso y jamon york

Dirección Regional	COMERCIAL	**Fecha del Informe**	03/07/2015
Centro de Coste	Zona 04(Ens)-Baleares		

Nombre del Plato: Pechugas rellenas de carne picada queso y jamon york

Foto del plato

Nombre del Plato: Pechugas rellenas de carne picada queso y jamon york

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Perritos calientes

Orden: Segundo **Grupo:** Carne Picada

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
90718	SALCHICHA FRANKFURT UD GRANDE	100,000	100,000
		105,000	**105,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	44,950	42,810
Proteinas (Gr)	0,000	0,000
Lípidos (Gr)	5,000	4,760
AG Saturados (Gr)	0,600	0,570
AG Monoinsaturados (Gr)	1,010	0,960
AG Poliinsaturados (Gr)	3,170	3,010
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	0,000	0,000
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	0,000	0,000
Potasio (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B1 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B2 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B6 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	0,000	0,000
Niacina (Mg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,440	2,320

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	0,000	0,000
Magnesio (Mg)	0,000	0,000
Fósforo (Mg)	0,000	0,000
Hierro (Mg)	0,000	0,000
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	0,000	0,000
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Gluten

Soja

Dióxido de azufre y sulfitos

Indicaciones

Receta / Preparación

Las salchichas las ponemos a cocer unos 20 minutos , escurrimos y enfriamos.

Tambien podemos hacerlas a la plancha.

Nombre del Plato: Perritos calientes

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Perritos calientes

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Perritos calientes

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pinchitos

Orden: Primero **Grupo:** Carne de cerdo

Técnica: Plancha

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5044	ACEITE GIRASOL GAR 25L	5,000	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	18,020	20,000
8459	CERDO PINCHO MORUNO*	100,000	100,000
36790	PIMIENTO ROJO G GRANEL KG*	16,130	20,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	16,130	20,000
		155,280	**165,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	263,260	159,550
Proteinas (Gr)	18,000	10,910
Lípidos (Gr)	20,090	12,180
AG Saturados (Gr)	6,410	3,890
AG Monoinsaturados (Gr)	7,820	4,740
AG Poliinsaturados (Gr)	4,510	2,730
Colesterol (Mg)	75,000	45,460
Hidratos de carbono (Gr)	2,620	1,590
Fibra (Gr)	0,780	0,470
Sodio (Mg)	81,830	49,590
Potasio (Mg)	466,030	282,440
Vitamina B1 (Mg)	0,590	0,360
Vitamina B2 (Mg)	0,160	0,100
Vitamina B6 (Mg)	0,390	0,240
Vitamina B12 (µg)	2,000	1,210
Folato (µg)	14,490	8,780
Niacina (Mg)	7,670	4,650
Vitamina C (Mg)	43,410	26,310
Pantotenato (Mg)	0,740	0,450
Biotina (µg)	0,160	0,100
Vitamina A (µg)	21,770	13,200
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,820	1,710

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	15,480	9,380
Magnesio (Mg)	23,160	14,030
Fósforo (Mg)	184,010	111,520
Hierro (Mg)	1,000	0,610
Cobre (Mg)	0,070	0,040
Cinc (Mg)	1,700	1,030
Cloro (Mg)	9,340	5,660
Manganeso (Mg)	0,030	0,020
Selenio (µg)	30,410	18,430
Yodo (µg)	0,000	0,000

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pinchitos

Contiene Alérgenos	Indicaciones
Crustáceos	
Dióxido de azufre y sulfitos	
Soja	
Cacahuete	
Altramuces	
Sésamo	
Mostaza	
Apio	
Gluten	
Huevo	
Leche y sus derivados (incluída lactosa)	
Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)	
Legumbres y leguminosas	
Frutos de cáscara	
Moluscos	
Pescado	

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Pinchitos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pinchitos

Foto del plato

Nombre del Plato: Pinchitos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PIZZA JAMON Y QUESO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Precocinados

Técnica: Asado / Horneado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
36948	PIZZA FINA JAMON Y QUESO UN 300G CONG	160,000	160,000
		160,000	**160,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	382,560	239,100
Proteinas (Gr)	14,720	9,200
Lípidos (Gr)	13,920	8,700
AG Saturados (Gr)	0,000	0,000
AG Monoinsaturados (Gr)	0,000	0,000
AG Poliinsaturados (Gr)	0,000	0,000
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	49,600	31,000
Fibra (Gr)	2,080	1,300
Sodio (Mg)	656,000	410,000
Potasio (Mg)	184,000	115,000
Vitamina B1 (Mg)	0,210	0,130
Vitamina B2 (Mg)	0,080	0,050
Vitamina B6 (Mg)	0,060	0,040
Vitamina B12 (µg)	1,870	1,170
Folato (µg)	18,880	11,800
Niacina (Mg)	1,920	1,200
Vitamina C (Mg)	4,000	2,500
Pantotenato (Mg)	0,320	0,200
Biotina (µg)	0,640	0,400
Vitamina A (µg)	244,800	153,000
Vitamina D (µg)	0,160	0,100
Vitamina E (Mg)	1,280	0,800

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	94,400	59,000
Magnesio (Mg)	27,200	17,000
Fósforo (Mg)	166,400	104,000
Hierro (Mg)	1,760	1,100
Cobre (Mg)	0,180	0,110
Cinc (Mg)	0,640	0,400
Cloro (Mg)	1.052,800	658,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Soja

Dióxido de azufre y sulfitos

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Sacar la pizza de su envase y meter en el horno a 180º durante 15 minutos, porcionar y servir.

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PIZZA JAMON Y QUESO (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: PIZZA JAMON Y QUESO (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: POLLO ASADO (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Aves

Técnica: Asado / Horneado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
37127	POLLO JAMONCITO 140G	200,000	200,000
39874	VINO BLANCO BRICK 1L	25,000	25,000
		230,000	**230,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	147,290	63,490
Proteinas (Gr)	14,850	6,400
Lípidos (Gr)	7,580	3,270
AG Saturados (Gr)	1,660	0,720
AG Monoinsaturados (Gr)	2,070	0,890
AG Poliinsaturados (Gr)	3,540	1,530
Colesterol (Mg)	51,910	22,370
Hidratos de carbono (Gr)	0,280	0,120
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	51,900	22,370
Potasio (Mg)	218,800	94,310
Vitamina B1 (Mg)	0,080	0,030
Vitamina B2 (Mg)	0,160	0,070
Vitamina B6 (Mg)	0,310	0,130
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	8,690	3,750
Niacina (Mg)	5,950	2,570
Vitamina C (Mg)	1,290	0,560
Pantotenato (Mg)	0,940	0,400
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,510	1,080

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	11,600	5,000
Magnesio (Mg)	17,960	7,740
Fósforo (Mg)	153,960	66,360
Hierro (Mg)	1,320	0,570
Cobre (Mg)	0,050	0,020
Cinc (Mg)	0,630	0,270
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,020	0,010
Selenio (µg)	10,260	4,420
Yodo (µg)	5,250	2,260

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Indicaciones

Receta / Preparación

Salarr el pollo y poner en la fuente de horno con el aceite. Meterlo en el horno a 180º durante 15 minutos y añadir el vino blanco, tenerlo en elhorno 35 minutos más o menos.

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: POLLO ASADO (1)

Foto del plato

Nombre del Plato: POLLO ASADO (1)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pollo guisado con verduras y patatas

Orden: Segundo **Grupo:** Aves

Técnica: Estofado / guisado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	2,270	3,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	9,010	10,000
8848	CHAMPIÑON LAMINADO PF CONG	10,000	10,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	90,090	100,000
4360	PAVO TACO GUISAR*	120,000	120,000
36789	PIMIENTO ROJO ITALIANO GG GRANEL KG*	4,030	5,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	8,930	10,000
		249,330	**263,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	254,090	95,880
Proteinas (Gr)	27,370	10,330
Lípidos (Gr)	8,690	3,280
AG Saturados (Gr)	1,800	0,680
AG Monoinsaturados (Gr)	2,150	0,810
AG Poliinsaturados (Gr)	4,140	1,560
Colesterol (Mg)	90,000	33,960
Hidratos de carbono (Gr)	16,620	6,270
Fibra (Gr)	2,320	0,870
Sodio (Mg)	117,220	44,230
Potasio (Mg)	967,510	365,100
Vitamina B1 (Mg)	0,230	0,090
Vitamina B2 (Mg)	0,290	0,110
Vitamina B6 (Mg)	0,840	0,320
Vitamina B12 (µg)	0,520	0,200
Folato (µg)	33,920	12,800
Niacina (Mg)	7,410	2,800
Vitamina C (Mg)	23,420	8,840
Pantotenato (Mg)	1,620	0,610
Biotina (µg)	1,280	0,480
Vitamina A (µg)	122,900	46,380
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	3,000	1,130

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	29,470	11,120
Magnesio (Mg)	42,430	16,010
Fósforo (Mg)	299,000	112,830
Hierro (Mg)	3,300	1,240
Cobre (Mg)	0,280	0,100
Cinc (Mg)	3,240	1,220
Cloro (Mg)	65,710	24,800
Manganeso (Mg)	0,180	0,070
Selenio (µg)	34,050	12,850
Yodo (µg)	6,410	2,420

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Pedimos el estofado troceado en pequeño,hechamos el aceite en una cazuela y cuando este caliente añadimos el ajo laminado, cuando este con un poquito de color le añadimos la cebolla partida en juliana y a continuacion el pimiento verde lo dejamos a fuego lento unos 7 minutos.
Añadimos la carne y cubrimos de agua añadiendo segun valla siendo necesario lo cocemos durante unos 50 minutos,15minutos antes de acabar añadimos la zanahoria y los champiñones y lo dejamos 10 minutos mas.

Nombre del Plato: Pollo guisado con verduras y patatas

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Pollo guisado con verduras y patatas

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Pollo guisado con verduras y patatas

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PUDIN DE PESCADO CON MAHONESA

Orden: Segundo **Grupo:** Pescados blancos

Técnica: Asado / Horneado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	18,020	20,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	25,000	25,000
33738	MAHONESA 4KG	25,000	25,000
34208	MERLUZA EMBUTIDO ENTERO CONG*	90,230	120,000
34818	NATA COCINAR 12%MG 1L*	25,000	25,000
31901	PAN MOLDE ENTERO C8 X 800G CONG	15,000	15,000
		198,240	**230,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	396,990	171,860
Proteinas (Gr)	15,530	6,730
Lípidos (Gr)	32,640	14,130
AG Saturados (Gr)	9,430	4,080
AG Monoinsaturados (Gr)	8,640	3,740
AG Poliinsaturados (Gr)	12,230	5,290
Colesterol (Mg)	209,200	90,560
Hidratos de carbono (Gr)	10,410	4,510
Fibra (Gr)	1,000	0,430
Sodio (Mg)	274,900	119,000
Potasio (Mg)	347,720	150,530
Vitamina B1 (Mg)	0,160	0,070
Vitamina B2 (Mg)	0,230	0,100
Vitamina B6 (Mg)	0,210	0,090
Vitamina B12 (µg)	1,730	0,750
Folato (µg)	34,070	14,750
Niacina (Mg)	5,970	2,580
Vitamina C (Mg)	1,150	0,500
Pantotenato (Mg)	0,460	0,200
Biotina (µg)	0,170	0,070
Vitamina A (µg)	149,530	64,730
Vitamina D (µg)	0,660	0,290
Vitamina E (Mg)	5,680	2,460

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	65,380	28,300
Magnesio (Mg)	33,780	14,630
Fósforo (Mg)	260,860	112,920
Hierro (Mg)	2,050	0,890
Cobre (Mg)	0,040	0,020
Cinc (Mg)	1,110	0,480
Cloro (Mg)	232,010	100,440
Manganeso (Mg)	0,020	0,010
Selenio (µg)	2,980	1,290
Yodo (µg)	29,990	12,980

Contiene Alérgenos

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Pescado

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Nombre del Plato: PUDIN DE PESCADO CON MAHONESA

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PUDIN DE PESCADO CON MAHONESA

Hervir la merluza embutido con sal + - 12 mn,.
Escurrir.
Reservar.
Pelar la cebolla y cortar a cuadro pequeño.
Rehogar en aceite + - 10 minutos.
Cortar el pescado, a cuadro pequeño.
Mezclar con el huevo, la nata y la miga de pan.
Rectificar de sal.
Poner en moldes previamente untados en aceite y harina, rellenar con la mezcla.
Introducir en el horno al baño María.
Cocer + - 20 minutos.
Acompañar con la salsa de mahonesa.
Preparar para servir.

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: PUDIN DE PESCADO CON MAHONESA

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PURE PATATA, CALABACIN, PUERRO, ZANAHORIA Y ALUBIAS

Orden: Primero **Grupo:** Cremas o purés calientes y fríos

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5076	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA 5L	5,000	5,000
5649	ALUBIA BLANCA LARGA 5KG	40,000	40,000
7373	CALABACIN DADO CONG*	15,000	15,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	81,080	90,000
37324	PUERRO TROZOS CONG*	15,000	15,000
10675	ZANAHORIA DADO CONG*	15,000	15,000
		171,080	**180,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	249,710	138,730
Proteinas (Gr)	11,140	6,190
Lípidos (Gr)	5,860	3,260
AG Saturados (Gr)	0,810	0,450
AG Monoinsaturados (Gr)	3,740	2,080
AG Poliinsaturados (Gr)	0,870	0,490
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	38,090	21,160
Fibra (Gr)	10,880	6,040
Sodio (Mg)	31,610	17,560
Potasio (Mg)	1.041,960	578,870
Vitamina B1 (Mg)	0,310	0,170
Vitamina B2 (Mg)	0,120	0,070
Vitamina B6 (Mg)	0,460	0,250
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	166,580	92,550
Niacina (Mg)	2,310	1,290
Vitamina C (Mg)	22,710	12,610
Pantotenato (Mg)	0,700	0,390
Biotina (µg)	0,210	0,120
Vitamina A (µg)	203,700	113,170
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	0,940	0,520

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	67,790	37,660
Magnesio (Mg)	87,190	48,440
Fósforo (Mg)	212,890	118,270
Hierro (Mg)	3,370	1,870
Cobre (Mg)	0,380	0,210
Cinc (Mg)	1,710	0,950
Cloro (Mg)	67,570	37,540
Manganeso (Mg)	0,640	0,350
Selenio (µg)	2,440	1,350
Yodo (µg)	6,880	3,820

Contiene Alérgenos

Legumbres y leguminosas

Indicaciones

Receta / Preparación

Poner a remojo el día anterior las alubias.

Pelar las patatas y trocearlas, añadir el calabacín la zanahoria y el puerro ,y las alubias, cubrirlo de agua.
Cocer durante 45 minutos y triturar
añadir el aceite una vez triturado

Nombre del Plato: PURE PATATA, CALABACIN, PUERRO, ZANAHORIA Y ALUBIAS

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: PURE PATATA, CALABACIN, PUERRO, ZANAHORIA Y ALUBIAS

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: PURE PATATA, CALABACIN, PUERRO, ZANAHORIA Y ALUBIAS

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Salteado de ternera con tallarines

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de Ternera

Técnica: Estofado / guisado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000	10,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	3,030	4,000
7478	CALDO POLLO 1KG	1,000	1,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	18,020	20,000
33199	LAUREL 120G	1,000	1,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	8,070	10,000
38758	TALLARINES 5KG	60,000	60,000
66741	TERNERA TACO GUISAR*	80,000	80,000
39377	TOMATE NATURAL TRITURADO LAT 5KG	16,000	20,000
10174	VINO TINTO BRICK 1L	15,000	15,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	13,390	15,000
		225,510	**236,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	451,270	190,410
Proteinas (Gr)	24,660	10,400
Lípidos (Gr)	15,660	6,610
AG Saturados (Gr)	3,040	1,280
AG Monoinsaturados (Gr)	3,900	1,640
AG Poliinsaturados (Gr)	7,040	2,970
Colesterol (Mg)	47,200	19,920
Hidratos de carbono (Gr)	50,260	21,210
Fibra (Gr)	3,980	1,680
Sodio (Mg)	295,650	124,750
Potasio (Mg)	577,890	243,840
Vitamina B1 (Mg)	0,190	0,080
Vitamina B2 (Mg)	0,230	0,100
Vitamina B6 (Mg)	0,410	0,170
Vitamina B12 (µg)	7,600	3,210
Folato (µg)	31,580	13,320
Niacina (Mg)	10,330	4,360
Vitamina C (Mg)	15,000	6,330
Pantotenato (Mg)	0,810	0,340
Biotina (µg)	1,800	0,760
Vitamina A (µg)	197,760	83,440
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	5,310	2,240

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	41,650	17,580
Magnesio (Mg)	55,320	23,340
Fósforo (Mg)	305,310	128,820
Hierro (Mg)	3,400	1,430
Cobre (Mg)	0,370	0,160
Cinc (Mg)	4,120	1,740
Cloro (Mg)	78,430	33,090
Manganeso (Mg)	0,660	0,280
Selenio (µg)	16,700	7,050
Yodo (µg)	10,550	4,450

Nombre del Plato: Salteado de ternera con tallarines

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Salteado de ternera con tallarines

Contiene Alérgenos

Dióxido de azufre y sulfitos

Apio

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Cortar el ajo a la mitad y sofreír en aceite.
Dorar.
Añadir la carne y rehogar + -,20 mn.
Lavar las verduras.
Pelar y cortar la zanahoria a rodajas no muy finas, la cebolla y el pimiento verde a cuadros.
Rehogar unos minutos .
Añadir el vino.
Reducir .
Agregar el tomate triturado, el caldo, el laurel.
Dejar cocer hasta que la carne este tierna.
Preparar para ser

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Salteado de ternera con tallarines

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Sanwich de jamón y queso

Orden: Único **Grupo:** Meriendas

Técnica: Sin técnica culinaria

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
31674	FIAMBRE YORK LONCHAS UD MEDIANA*	25,000	25,000
35741	PAN HOSTELERIA 1 KG 36 REBANADAS	50,000	50,000
59092	QUESO SANDWICH/HOSTELERIA BARRA KG*	25,000	25,000
		100,000	**100,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	245,700	245,700
Proteinas (Gr)	14,880	14,880
Lípidos (Gr)	8,540	8,540
AG Saturados (Gr)	4,780	4,780
AG Monoinsaturados (Gr)	2,140	2,140
AG Poliinsaturados (Gr)	0,430	0,430
Colesterol (Mg)	30,880	30,880
Hidratos de carbono (Gr)	27,400	27,400
Fibra (Gr)	1,750	1,750
Sodio (Mg)	505,000	505,000
Potasio (Mg)	95,000	95,000
Vitamina B1 (Mg)	0,050	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,100	0,100
Vitamina B6 (Mg)	0,050	0,050
Vitamina B12 (µg)	0,350	0,350
Folato (µg)	19,500	19,500
Niacina (Mg)	2,330	2,330
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,150	0,150
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	70,750	70,750
Vitamina D (µg)	0,050	0,050
Vitamina E (Mg)	0,200	0,200

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	218,000	218,000
Magnesio (Mg)	19,550	19,550
Fósforo (Mg)	158,000	158,000
Hierro (Mg)	0,930	0,930
Cobre (Mg)	0,100	0,100
Cinc (Mg)	1,300	1,300
Cloro (Mg)	410,000	410,000
Manganeso (Mg)	0,250	0,250
Selenio (µg)	17,630	17,630
Yodo (µg)	2,000	2,000

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Huevo

Gluten

Soja

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Sanwich de jamón y queso

Foto del plato

Nombre del Plato: Sanwich de jamón y queso

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Solomillo de cerdo

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de cerdo

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	18,020	20,000
8480	CERDO SOLOMILLO ENTERO CONG*	114,290	120,000
36790	PIMIENTO ROJO G GRANEL KG*	16,130	20,000
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	16,130	20,000
		169,560	**185,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	178,260	96,350
Proteinas (Gr)	22,210	12,010
Lípidos (Gr)	8,750	4,730
AG Saturados (Gr)	2,100	1,140
AG Monoinsaturados (Gr)	2,730	1,480
AG Poliinsaturados (Gr)	3,530	1,910
Colesterol (Mg)	61,710	33,360
Hidratos de carbono (Gr)	2,620	1,420
Fibra (Gr)	0,780	0,420
Sodio (Mg)	88,690	47,940
Potasio (Mg)	518,890	280,480
Vitamina B1 (Mg)	0,970	0,530
Vitamina B2 (Mg)	0,250	0,130
Vitamina B6 (Mg)	0,640	0,350
Vitamina B12 (µg)	3,540	1,920
Folato (µg)	17,660	9,550
Niacina (Mg)	10,300	5,570
Vitamina C (Mg)	43,410	23,470
Pantotenato (Mg)	1,770	0,960
Biotina (µg)	2,450	1,320
Vitamina A (µg)	21,770	11,770
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,720	1,470

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	14,100	7,620
Magnesio (Mg)	32,670	17,660
Fósforo (Mg)	265,440	143,480
Hierro (Mg)	1,690	0,910
Cobre (Mg)	0,030	0,020
Cinc (Mg)	2,730	1,470
Cloro (Mg)	68,770	37,170
Manganeso (Mg)	0,040	0,020
Selenio (µg)	16,110	8,710
Yodo (µg)	2,740	1,480

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Pasar los filetes por aceite y hacerlos en la plancha por ambos lados.

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Solomillo de cerdo

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Solomillo de cerdo

Foto del plato

Nombre del Plato: Solomillo de cerdo

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: SOPA DE AVE (1)

Orden: Primero **Grupo:** Sopas

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
31731	FIDEO FINO 5KG	20,000	20,000
37079	POLLO CARCASA*	80,000	80,000
37156	POLLO MUSLO S/HUESO S/PIEL CONG	38,100	40,000
39187	TERNERA HUESOS*	25,000	25,000
10664	ZANAHORIA PRIMERA GRANEL KG*	17,860	20,000
		180,950	**185,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	121,170	65,140
Proteinas (Gr)	9,990	5,370
Lípidos (Gr)	1,690	0,910
AG Saturados (Gr)	0,600	0,320
AG Monoinsaturados (Gr)	0,560	0,300
AG Poliinsaturados (Gr)	0,350	0,190
Colesterol (Mg)	26,020	13,990
Hidratos de carbono (Gr)	16,460	8,850
Fibra (Gr)	1,520	0,820
Sodio (Mg)	113,260	60,890
Potasio (Mg)	194,210	104,420
Vitamina B1 (Mg)	0,090	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,100	0,050
Vitamina B6 (Mg)	0,200	0,110
Vitamina B12 (µg)	2,000	1,080
Folato (µg)	14,300	7,690
Niacina (Mg)	4,190	2,260
Vitamina C (Mg)	1,900	1,020
Pantotenato (Mg)	0,570	0,310
Biotina (µg)	0,200	0,110
Vitamina A (µg)	240,360	129,220
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	0,130	0,070

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	14,550	7,820
Magnesio (Mg)	20,390	10,960
Fósforo (Mg)	113,520	61,030
Hierro (Mg)	0,950	0,510
Cobre (Mg)	0,090	0,050
Cinc (Mg)	0,640	0,340
Cloro (Mg)	9,890	5,320
Manganeso (Mg)	0,210	0,110
Selenio (µg)	8,520	4,580
Yodo (µg)	4,410	2,370

Contiene Alérgenos

Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Poner en una olla, la zanahoria, la carcasa de pollo, el hueso de rodilla, el hueso salado con el caldo de ave y el contra muslo de pollo a fuego lento.
Colar el caldo una vez cocido, añadir la pasta de pistones dejar hervir.
Cortar el contra muslo a cuadro pequeño y añadir.

Preparar para servir.

Nombre del Plato: SOPA DE AVE (1)

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: SOPA DE AVE (1)

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: SOPA DE AVE (1)

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Stroganoff con arroz

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de cerdo

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	10,000	10,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	13,510	15,000
4038	CERDO CINTA LOMO FILETE 30G	120,000	120,000
8848	CHAMPIÑON LAMINADO PF CONG	60,000	60,000
34821	NATA COCINAR 18%MG 1L*	40,000	40,000
36616	PEREJIL FRESCO UNIDAD KG*	1,000	1,000
		244,510	**246,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	367,630	149,440
Proteinas (Gr)	26,150	10,630
Lípidos (Gr)	27,880	11,330
AG Saturados (Gr)	11,320	4,600
AG Monoinsaturados (Gr)	7,470	3,040
AG Poliinsaturados (Gr)	7,490	3,050
Colesterol (Mg)	113,600	46,180
Hidratos de carbono (Gr)	2,960	1,200
Fibra (Gr)	1,430	0,580
Sodio (Mg)	102,740	41,760
Potasio (Mg)	710,820	288,950
Vitamina B1 (Mg)	1,020	0,420
Vitamina B2 (Mg)	0,470	0,190
Vitamina B6 (Mg)	0,540	0,220
Vitamina B12 (µg)	2,600	1,060
Folato (µg)	21,910	8,910
Niacina (Mg)	7,190	2,920
Vitamina C (Mg)	5,170	2,100
Pantotenato (Mg)	2,730	1,110
Biotina (µg)	9,730	3,950
Vitamina A (µg)	119,930	48,750
Vitamina D (µg)	0,230	0,090
Vitamina E (Mg)	5,280	2,140

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	42,460	17,260
Magnesio (Mg)	29,700	12,070
Fósforo (Mg)	302,100	122,810
Hierro (Mg)	2,950	1,200
Cobre (Mg)	0,330	0,130
Cinc (Mg)	2,320	0,940
Cloro (Mg)	108,780	44,220
Manganeso (Mg)	0,090	0,040
Selenio (µg)	22,360	9,090
Yodo (µg)	9,120	3,710

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Pasar los filetes por aceite y hacerlos en la plancha por ambos lados.

Nombre del Plato: Stroganoff con arroz

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Stroganoff con arroz

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Stroganoff con arroz

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: TORTILLA DE JAMÓN YORK Y QUESO

Orden: Segundo **Grupo:** Huevos

Técnica: Cocido / Hervido

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
31650	FIAMBRE YORK11x11 SANDWICH PIEZA ENTERA*	20,000	20,000
32783	HUEVO CLARA LIQUIDA 1L*	15,000	15,000
32812	HUEVO LIQUIDO 1L*	85,000	85,000
37415	QUESO TIERNO MEZCLA BARRA KG*	15,000	15,000
		140,000	**140,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	255,500	181,210
Proteinas (Gr)	17,810	12,630
Lípidos (Gr)	19,910	14,120
AG Saturados (Gr)	5,810	4,120
AG Monoinsaturados (Gr)	6,600	4,680
AG Poliinsaturados (Gr)	4,860	3,450
Colesterol (Mg)	368,950	261,670
Hidratos de carbono (Gr)	1,380	0,980
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	143,600	101,840
Potasio (Mg)	140,450	99,610
Vitamina B1 (Mg)	0,090	0,070
Vitamina B2 (Mg)	0,380	0,270
Vitamina B6 (Mg)	0,110	0,080
Vitamina B12 (µg)	1,940	1,370
Folato (µg)	46,220	32,780
Niacina (Mg)	0,800	0,570
Vitamina C (Mg)	0,150	0,110
Pantotenato (Mg)	1,520	1,080
Biotina (µg)	0,020	0,010
Vitamina A (µg)	255,950	181,530
Vitamina D (µg)	1,520	1,070
Vitamina E (Mg)	3,810	2,700

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	132,670	94,090
Magnesio (Mg)	15,600	11,060
Fósforo (Mg)	171,950	121,950
Hierro (Mg)	1,950	1,380
Cobre (Mg)	0,070	0,050
Cinc (Mg)	1,580	1,120
Cloro (Mg)	161,500	114,540
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	11,990	8,500
Yodo (µg)	18,500	13,120

Contiene Alérgenos

Huevo

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Soja

Dióxido de azufre y sulfitos

Gluten

Indicaciones

Receta / Preparación

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: TORTILLA DE JAMÓN YORK Y QUESO

Cortar el jamón York y el queso a cuadros pequeños.
Mezclar el huevo líquido, la clara de huevo, el jamón York y el queso.
Calentar el aceite en una sartén. Añadir la mezcla removiendo un poco para que vaya cuajando.
Dar la vuelta a la tortilla.
Preparar para servir.

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: TORTILLA DE JAMÓN YORK Y QUESO

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: TORTILLA DE PATATA (1)

Orden: Segundo **Grupo:** Precocinados

Técnica: Asado / Horneado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
96677	TORTILLA PATATA C/CEBOLLA UD REDONDA 5ªG	150,000	150,000
		155,000	**155,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	44,950	29,000
Proteinas (Gr)	0,000	0,000
Lípidos (Gr)	5,000	3,220
AG Saturados (Gr)	0,600	0,380
AG Monoinsaturados (Gr)	1,010	0,650
AG Poliinsaturados (Gr)	3,170	2,040
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	0,000	0,000
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	0,000	0,000
Potasio (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B1 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B2 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B6 (Mg)	0,000	0,000
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	0,000	0,000
Niacina (Mg)	0,000	0,000
Vitamina C (Mg)	0,000	0,000
Pantotenato (Mg)	0,000	0,000
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	0,000	0,000
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,440	1,570

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	0,000	0,000
Magnesio (Mg)	0,000	0,000
Fósforo (Mg)	0,000	0,000
Hierro (Mg)	0,000	0,000
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	0,000	0,000
Cloro (Mg)	0,000	0,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	0,000	0,000
Yodo (µg)	0,000	0,000

Contiene Alérgenos

Huevo

Indicaciones

Receta / Preparación

Sacamos las tortillas del plastico y las untamos en aceite por ambas caras, las colocamos en una gastronor y las horneamos a 180º durante 12 minutos.

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: TORTILLA DE PATATA (1)

Dirección Regional	OPERACIONES Y ORGANIZACION	**Fecha del Informe**	03/07/2015
Centro de Coste	DIETETICA y NUTRICION		

Nombre del Plato: TORTILLA DE PATATA (1)

Foto del plato

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Trampo

Orden: Primero **Grupo:** Verdura entera cocinada o en ensalada

Técnica: Asado / Horneado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000	10,000
14210	CEBOLLA SECA PRIMERA SACO 25 KG*	60,000	66,600
36814	PIMIENTO VERDE G GRANEL KG*	60,000	74,400
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	60,000	63,600
		190,000	**214,600**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	135,530	63,150
Proteinas (Gr)	1,840	0,860
Lípidos (Gr)	10,280	4,790
AG Saturados (Gr)	1,390	0,650
AG Monoinsaturados (Gr)	7,390	3,440
AG Poliinsaturados (Gr)	1,000	0,460
Colesterol (Mg)	0,000	0,000
Hidratos de carbono (Gr)	9,060	4,220
Fibra (Gr)	2,760	1,290
Sodio (Mg)	7,800	3,640
Potasio (Mg)	370,200	172,510
Vitamina B1 (Mg)	0,100	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,060	0,030
Vitamina B6 (Mg)	0,300	0,140
Vitamina B12 (µg)	0,000	0,000
Folato (µg)	43,680	20,350
Niacina (Mg)	2,280	1,060
Vitamina C (Mg)	98,400	45,850
Pantotenato (Mg)	0,230	0,110
Biotina (µg)	1,440	0,670
Vitamina A (µg)	96,900	45,150
Vitamina D (µg)	0,000	0,000
Vitamina E (Mg)	2,330	1,090

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	25,560	11,910
Magnesio (Mg)	19,080	8,890
Fósforo (Mg)	51,100	23,810
Hierro (Mg)	0,890	0,420
Cobre (Mg)	0,040	0,020
Cinc (Mg)	0,330	0,150
Cloro (Mg)	57,000	26,560
Manganeso (Mg)	0,140	0,060
Selenio (µg)	0,360	0,170
Yodo (µg)	1,200	0,560

Nombre del Plato: Trampo

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Trampo

Contiene Alérgenos	Indicaciones
Moluscos	
Pescado	
Frutos de cáscara	
Legumbres y leguminosas	
Carne de vacuno (Seroalbúmia bovina)	
Leche y sus derivados (incluída lactosa)	
Huevo	
Gluten	
Crustáceos	
Dióxido de azufre y sulfitos	
Soja	
Cacahuete	
Altramuces	
Apio	
Mostaza	
Sésamo	

Comentarios Dietéticos

Nombre del Plato: Trampo

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Trampo

Foto del plato

Nombre del Plato: Trampo

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Tumbet de lomo

Orden: Segundo **Grupo:** Carne de cerdo

Técnica: Fritura

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
5050	ACEITE GIRASOL L	5,000	5,000
5059	ACEITE OLIVA 0,4º GAR 5L	10,000	10,000
5462	AJO SECO PRIMERA GRANEL KG*	1,000	1,320
6392	BERENJENA PRIMERA GRANEL KG*	40,000	48,000
4038	CERDO CINTA LOMO FILETE 30G	120,000	120,000
33201	LAUREL 1KG	1,000	1,000
36296	PATATA BLANCA UNIDAD 25KG*	40,000	44,400
36790	PIMIENTO ROJO G GRANEL KG*	40,000	49,600
39367	TOMATE MADURO MM GRANEL KG*	50,000	53,000
		307,000	**332,320**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	326,660	98,000
Proteinas (Gr)	26,490	7,950
Lípidos (Gr)	19,430	5,830
AG Saturados (Gr)	3,430	1,030
AG Monoinsaturados (Gr)	9,960	2,990
AG Poliinsaturados (Gr)	4,880	1,470
Colesterol (Mg)	69,600	20,880
Hidratos de carbono (Gr)	11,460	3,440
Fibra (Gr)	2,540	0,760
Sodio (Mg)	94,230	28,270
Potasio (Mg)	912,400	273,730
Vitamina B1 (Mg)	1,060	0,320
Vitamina B2 (Mg)	0,310	0,090
Vitamina B6 (Mg)	0,770	0,230
Vitamina B12 (µg)	2,520	0,760
Folato (µg)	42,690	12,810
Niacina (Mg)	6,930	2,080
Vitamina C (Mg)	73,840	22,150
Pantotenato (Mg)	2,220	0,670
Biotina (µg)	3,150	0,950
Vitamina A (µg)	83,380	25,020
Vitamina D (µg)	0,010	0,000
Vitamina E (Mg)	4,490	1,350

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	36,740	11,020
Magnesio (Mg)	43,350	13,010
Fósforo (Mg)	258,440	77,540
Hierro (Mg)	3,620	1,090
Cobre (Mg)	0,070	0,020
Cinc (Mg)	2,350	0,700
Cloro (Mg)	125,030	37,510
Manganeso (Mg)	0,150	0,040
Selenio (µg)	17,770	5,330
Yodo (µg)	6,120	1,840

Contiene Alérgenos

Indicaciones

Receta / Preparación

Pasar los filetes por aceite y hacerlos en la plancha por ambos lados.

Nombre del Plato: Tumbet de lomo

Dirección Regional COMERCIAL **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste Zona 04(Ens)-Baleares

Nombre del Plato: Tumbet de lomo

Comentarios Dietéticos

Foto del plato

Nombre del Plato: Tumbet de lomo

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: YOGURT LIMON

Orden: Postre **Grupo:** Lácteos (yogures, cuajada, leche, queso, actimel)

Técnica: Refrigerado

Ingredientes del Plato

Código Ingrediente	Ingrediente	P.Neto (gr.)	P.Bruto (gramos)
10557	YOGUR LIMON 125G*	125,000	125,000
		125,000	**125,000**

Valores Nutricionales

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Energía (Kc)	137,880	110,300
Proteinas (Gr)	4,380	3,500
Lípidos (Gr)	3,380	2,700
AG Saturados (Gr)	2,130	1,700
AG Monoinsaturados (Gr)	1,000	0,800
AG Poliinsaturados (Gr)	0,130	0,100
Colesterol (Mg)	12,500	10,000
Hidratos de carbono (Gr)	22,500	18,000
Fibra (Gr)	0,000	0,000
Sodio (Mg)	68,750	55,000
Potasio (Mg)	257,500	206,000
Vitamina B1 (Mg)	0,060	0,050
Vitamina B2 (Mg)	0,290	0,230
Vitamina B6 (Mg)	0,090	0,070
Vitamina B12 (µg)	0,130	0,100
Folato (µg)	3,750	3,000
Niacina (Mg)	0,130	0,100
Vitamina C (Mg)	1,250	1,000
Pantotenato (Mg)	0,380	0,300
Biotina (µg)	0,000	0,000
Vitamina A (µg)	27,500	22,000
Vitamina D (µg)	0,050	0,040
Vitamina E (Mg)	0,100	0,080

Nutriente	Por Plato	Por 100 gramos
Calcio (Mg)	162,500	130,000
Magnesio (Mg)	16,250	13,000
Fósforo (Mg)	125,000	100,000
Hierro (Mg)	0,250	0,200
Cobre (Mg)	0,000	0,000
Cinc (Mg)	20,000	16,000
Cloro (Mg)	187,500	150,000
Manganeso (Mg)	0,000	0,000
Selenio (µg)	1,250	1,000
Yodo (µg)	60,000	48,000

Contiene Alérgenos

Leche y sus derivados (incluída lactosa)

Indicaciones

Comentarios Dietéticos

Dirección Regional OPERACIONES Y ORGANIZACION **Fecha del Informe** 03/07/2015

Centro de Coste DIETETICA y NUTRICION

Nombre del Plato: YOGURT LIMON

Foto del plato

Nombre del Plato: YOGURT LIMON