



POR JOAQUÍN FELIPE DE NUEVO FLORIDA RETIRO

A logo for 'menús Saludables DE MADRID' featuring a stylized leaf shape composed of four overlapping circles in blue, teal, orange, and yellow. The text 'menús' is in a white sans-serif font, 'Saludables' is in a white script font, and 'DE MADRID' is in a white sans-serif font. A small sprig of fresh basil is placed to the left of the logo.

Gastronomía saludable de Joaquín Felipe

Chef del restaurante **Nuevo Florida Retiro**

Una cocina de producto. Un recetario de temporada. En el que cada ingrediente está minuciosamente pensado en busca de la armonía en boca, del disfrute individual. Así es la cocina de Joaquín Felipe.

El chef, considerado una de las voces culinarias más importantes de Madrid, hace de la tradición, de ese recuerdo aprendido en los fogones de niñez junto a su madre, una reinterpretación inteligente y cuidada en el que cada ingrediente se expresa en estado puro. La cocina de Joaquín Felipe es la cocina de Madrid. Esos guisos procedentes de todas y de ninguna parte; una cocina de guisos tradicionales regionales y de grandes cocinas de los cinco continentes. Un recetario de huerta, de campo y también de mar, por algo la capital acoge el segundo gran mercado de pescado del mundo.

Madrid: sus fogones unen las recetas clásicas, tradicionales y, en ocasiones, humildes. Pero también la ciudad invita a abrirse al mundo y dejar que los aromas y sabores de otras cocinas se crucen con ese

clasicismo y aporten nuevas texturas y sabores, convirtiendo así a la cocina madrileña en algo único.

De esa unicidad sabe Joaquín Felipe. Un sinfín de premios por su innovación en cocina y su respeto por la materia prima, un recorrido como chefs por los mejores restaurantes, sin olvidar quién es y de dónde viene, de los fogones de Luis Irizar. El tiempo le ha dado la razón, la razón a su cocina personal, bella y llena de cariño por el producto. Todo ello, en la actualidad lo expresa en las cartas del restaurante que dirige en el corazón del Parque del Retiro, en el emblemático Nuevo Florida Retiro.

En este recetario, cuyas valoraciones nutricionales han sido realizadas por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Joaquín hace que cada uno de los días de la semana estén llenos de las vitaminas necesarias para afrontar las horas, del lujo y el capricho de la alta cocina casera, y de la necesidad de buscar la perfección en una cocina bien elaborada.

7 menús saludables

Joaquín Felipe, chef del restaurante **Nuevo Florida Retiro**

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Canelones con verduras de temporada al wok	Cocido de calabaza	Judías, manzanas y pasas	Gazpachito verde con atún en conserva	Arroz "Provenzal"	Tirabeques con melocotón	Pisto, queso y buñuelo
Segundo Plato	Tortilla de alcachofas fritas	Pato especiado a la naranja	Cigalas con guiso de fideos	Ternasco del "Valle de Tena"	Croquetas de calabacín y carne de asado	Pollo ecológico al limón	Salmón al vapor con pipirrana de piparras y lentejas
Postre	Sopa de papaya con frutas	Cóctel de manzanas asadas con apio	Brochetas de frutas	Licudo de remolacha y zanahoria con frutos rojos	Chupito de menta, fresitas y yogur	Chocolate Té Jazmín Chung Hao	Peras al vino
Bebida	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza	Agua/Cerveza
Pan	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral	Pan integral

Nota: Los valores nutricionales mostrados en cada receta están calculados en base a una ración. Tenga en cuenta que las fotografías pueden no ser representativas de estos valores.

Recomendaciones nutricionales

En los maridajes indicados para cada plato se incluye como opción el consumo de 100 ml de cerveza, para así sumar un total de 300 ml por menú, lo que se encontraría dentro de un consumo moderado de cerveza en adultos sanos no gestantes (1-2 cañas para mujeres y 2-3 cañas para hombres).

Valor energético (kcal)	3.000	Fósforo (mg)	700
Proteínas (% Energía)	10-15	Selenio (µg)	70
Grasas totales (% Energía)	30-35	Tiamina (mg)	1,2
Ácidos grasos saturados (% Energía)	7-8	Riboflavina (mg)	1,8
Carbohidratos totales (% Energía)	50-55	Equivalentes de niacina (mg)	20
Fibra dietética (g)	>35	Vitamina B ₆ (mg)	1,8
Sal (g)	< 5	Folato (µg)	400
Calcio (mg)	1.000	Vitamina B ₁₂ (µg)	2
Hierro (mg)	10	Vitamina C (mg)	60
Yodo (µg)	140	Vitamina A (µg)	1.000
Zinc (mg)	15	Vitamina D (µg)	15
Magnesio (mg)	350	Vitamina E (mg)	12
Potasio (mg)	3.500		

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

Menú día 1

Joaquín Felipe, chef del restaurante **Nuevo Florida Retiro**

Comentario nutricional

Este menú contempla pasta de primer plato, que proporciona principalmente hidratos de carbono complejos, y los huevos de la tortilla de segundo, que aportan también proteínas de alto valor biológico.

El aceite de oliva, alimento característico de la Dieta Mediterránea, es rico en lípidos cardiosaludables.

En cuanto a los micronutrientes, podemos destacar el contenido en minerales como el fósforo, procedente principalmente del queso parmesano y los huevos, y vitaminas como la B₁₂ y C, que están proporcionadas respectivamente por los huevos y la papaya. Tomar este menú con cerveza permite cubrir la totalidad de las ingestas diarias recomendadas de fósforo en el grupo de población considerado.



Primer Plato

Canelones con verduras de temporada al wok

Segundo Plato

Tortilla de alcachofas fritas

Postre

Sopa de papaya con frutas

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Canelones con verduras de temporada al wok



Lager tipo Pilsen

El frescor, el toque herbáceo y la suave acidez de la cerveza tipo lager equilibra perfectamente con un plato de verduras al dente, el toque de picante y el post gusto del queso parmesano. Este tipo de cervezas nos ayudarán a suavizar el picante de la cayena y por otro lado, nos aportarán esas notas a hierba recién cortada que tanto caracterizan a las lager.

Ingredientes (6 raciones)

- 500 g pasta de canelones
- 150 g judías verdes
- 150 g tirabeques
- 150 g brócoli
- 150 g calabacín
- 150 g zanahoria
- 150 g calabaza
- 50 g chalota
- 5 g cayena picante
- 90 g parmesano rallado
- ½ dl aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Elaboración

- Cocer la pasta de canelones en agua con sal y cayena, y escurrir.
- Cortar las verduras, en tamaño pequeño y todas iguales.
- En un wok con aceite, dorar la chalota, saltear las verduras hasta cocinarlas al dente y salpimentar.
- Estirar la pasta de canelón y rellenar de las verduras.
- Colocar en una fuente los canelones, espolvorear con queso y gratinar al horno, servir.



Tortilla de alcachofas fritas



Abadía

Uno de los ingredientes más complicados para armonizar son las alcachofas. Las hojas de las alcachofas contienen cynarina y sales de ácido clorogénico. ¿Esto qué significa? Que el nivel de amargor de una alcachofa es elevadísimo con lo que en la búsqueda de la mejor combinación con este bocado llegamos a la conclusión de que no hay nada como una cerveza con cuerpo, una cerveza que tenga complejidad en aromas y sabores. Por ello, una apuesta segura es armonizar esta rica tortilla con una cerveza tipo ale, servida en copa ancha.

Ingredientes (6 raciones)

- 600 g alcachofas
- 12 huevos de gallina
- 1 dl aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- Sal

Elaboración

- Limpiar las alcachofas, cocinar los corazones en aceite a fuego suave y subir temperatura de fritura 160°.
- Freír las alcachofas enteras dejándolas crujientes por fuera y tiernas por dentro.
- Partir las alcachofas, saltear con el ajo picado y sazonar con sal.
- Batir los huevos y mezclarlos con las alcachofas salteadas y cuajar la tortilla en sartén.
- Emplatar colocando encima la alcachofa frita entera como una rosa.



Sopa de papaya con frutas



Trigo

Naranja, piña, pomelo rosa, la propia papaya... este plato es un divertimento goloso que nos pide enriquecer con un toque amargo pero que nos matice esos sabores a frutas tropicales, a cítricos punzantes. Por eso la combinación con una cerveza de trigo hace que a cada sorbo de esta sopa se le añada un toque herbáceo que le equilibra, que lo acompaña, que lo matiza.

Ingredientes (6 raciones)

- 1 kg papaya
- 600 g piña cortada en daditos
- 150 g naranja en zumo
- 200 g pomelo rosa en zumo

Elaboración

- Elaborar una sopa con la pulpa de la papaya pasada por un robot de cocina.
- Mezclar los zumos con la papaya.
- En un plato sopero o copa colocar la sopa de papaya con los dados de piña.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	897	30	996	33
Proteínas (g)	35,0	16	35,9	14
Grasas totales (g)	39,1	39	39,1	35
Ácidos grasos saturados (g)	9,5	10	9,5	9
Carbohidratos totales (g)	94,5	42	101,7	41
Fibra dietética (g)	13,0	37	13,0	37
Sal (g)*	1,4	28	1,5	30
Vitamina C (mg)	136,4	227	136,4	227
Vitamina B ₁₂ (µg)	3,0	152	3,5	173
Fósforo (mg)	680,2	97	740,2	106

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramucos
Canelones con verduras de temporada al wok	Canelones	_____	Canelones	_____	_____	Queso pamesano	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tortilla de alcachofas fritas	_____	_____	Huevos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Sopa de papaya con frutas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 2

Joaquín Felipe, chef del restaurante **Nuevo Florida Retiro**

Comentario nutricional

El arroz, los fideos y las patatas aportan hidratos de carbono complejos, que son la base de nuestra alimentación. El pato proporciona proteínas de alto valor biológico y posee un alto contenido en ácidos grasos monoinsaturados.

Las naranjas y manzanas de este mismo plato aportan la mayoría de la fibra del menú. Respecto a los micronutrientes, este menú destaca por su contenido en minerales como el fósforo y vitaminas como la niacina y la B₁₂, esta última proporcionando el 200% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.

Si tomamos este menú con 200 ml de cerveza y 100 ml de cerveza sin alcohol, el contenido de fósforo y niacina aumenta, permitiendo cubrir el 83% y el 73% de las ingestas diarias recomendadas respectivamente.



Primer Plato [**Cocido de calabaza**

Segundo Plato [**Pato especiado a la naranja**

Postre [**Cóctel de manzanas asadas con apio**

Bebida [**Agua
200 ml cerveza y
100 ml cerveza sin alcohol**

Pan [**Pan integral**

Cocido de calabaza



Lager Especial

Un toque a almendra tostada; el amargor del lúpulo y la frescura que nos trae ese recuerdo a hierba recién cortada son algunas de las características que este tipo de cerveza encierra y que casan a la perfección con un plato en el que el dulzor de la calabaza se amalgama con armonía con el portentoso caldo de ave.

Ingredientes (6 raciones)

- 500 g calabaza
- 150 g fideos
- 150 g arroz
- 100 g cebolla
- 100 g puerro
- 50 g zanahoria
- 50 g nabo
- Huesos de pollo
- Huesos de jamón
- 2 l agua
- Sal

Elaboración

- Poner una olla al fuego con agua fría, los huesos y las verduras limpias y cortadas, dejarlo cocer una hora y colarlo.
- Pelar la calabaza y cortarla en dados y ponerla a hervir en el caldo.
- Añadir también el arroz y los fideos y dejarlo al fuego hasta terminar la cocción.
- Rectificar de sal y servir.

Caldos y reducciones

La cocina mediterránea utiliza los caldos de ave y carne para potenciar los sabores en los guisos. A veces las reducciones del caldo cuecen durante horas. Cuanto más está en el fuego más partido le saca a las legumbres, las verduras, la carne o los huesos y conservarlo.



Pato especiado a la naranja



Trigo

Pimienta, jengibre, cilantro, naranja... Joaquín Felipe utiliza especias e ingredientes en esta receta que coinciden con las notas en nariz y en boca de las cervezas de trigo. Especiada pero a la par fresca este tipo de cerveza suaviza la grasa del pato y potencia los aromas y sabores cítricos.

Ingredientes (6 raciones)

- 1 pato
- Especias: 2 g pimienta negra, 2 g comino tostado, 5 g jengibre, 5 g cilantro, 10 g pimentón picante, 2 g canela
- 3 kg naranjas
- 100 g mermelada de naranja amarga
- 200 g cebolla dulce
- 1 dl aceite de oliva virgen extra
- 250 g patata mediana roja
- 20 g ajo
- ½ l agua

Elaboración

- Limpiar el pato. Saltearlo y dorarlo, enfriar, aliñar con las especias y salpimentar.
- En una cazuela colocar el pato con el aceite y meterlo al horno a 90° durante unas cuatro horas.
- Pochar la cebolla a fuego suave, añadir la mermelada y el zumo y cocinar a fuego suave durante 20'. Triturar y colar.
- Asar las patatas, salpimentar e incorporar un cordón de aceite de oliva.
- Trinchar el pato y acompañarlo de patatas asadas, gajos de naranja y salsa.



Cóctel de manzanas asadas con apio



Sin Alcohol

Puro lúpulo, amargor y frescor. Tres componentes básicos para hacer de un cóctel meloso de manzanas una delicia equilibrada y sabrosa.

Ingredientes (6 raciones)

- 250 g apio fresco
- 300 g manzanas reinetas
- 60 g azúcar
- 60 g mantequilla

Elaboración

- Pasar el apio por una licuadora.
- Descorazonar las manzanas y repartir el azúcar y la mantequilla.
- Poner a asar en el horno a 140° hasta que estén asadas.
- Limpiar de piel y pasar el robot de cocina hasta conseguir una pasta fina.
- Con la ayuda de dos cucharas repartir en seis copas de cóctel, poniendo al final el licuado de apio.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.003	33	1.078	36
Proteínas (g)	41,3	16	42,3	16
Grasas totales (g)	43,6	39	43,6	36
Ácidos grasos saturados (g)	12,5	11	12,6	11
Carbohidratos totales (g)	106,6	43	112,9	42
Fibra dietética (g)	10,1	29	10,1	29
Sal (g)*	1,2	24	1,3	26
Vitamina B ₁₂ (µg)	4,0	200	4,3	214
Fósforo (mg)	523,0	75	528,0	83
Vitamina B ₃ / Niacina (mg)	12,7	64	14,5	73

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Cocido de calabaza	Fideos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pato especiado a la naranja	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cóctel de manzanas asadas con apio	_____	_____	_____	_____	_____	Mantequilla	Apio	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 3

Joaquín Felipe, chef del restaurante **Nuevo Florida Retiro**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras, frutas, etc.), lo que permite aumentar el contenido en fibra, cubriendo con el consumo de la totalidad del menú el 88% de los objetivos nutricionales de este nutriente para hombres y el 122% para mujeres.

Se puede subrayar el contenido en proteínas de alto valor biológico, procedentes de las cigalas. En relación con los micronutrientes, este menú cubre más del 100% de las ingestas diarias recomendadas de fósforo y vitamina C y casi el 200% de selenio (la vitamina C es aportada en grandes cantidades porque muchos de los alimentos empleados se consumen en crudo o poco cocinados). Si lo acompañamos con cerveza, el contenido en niacina aumenta, permitiendo cubrir el 75% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.



Primer Plato [**Judías, manzanas y pasas**

Segundo Plato [**Cigalas con guiso de fideos**

Postre [**Brochetas de frutas**

Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**

Pan [**Pan integral**

Judías, manzanas y pasas



Lager Especial

Un plato repleto de contrastes requiere un trago que tan solo se limite a limpiar el paladar, aportar frescor y matizar los sabores a huerta que ha querido aportar el chef. Esta cerveza de fermentación a bajas temperaturas nos regala el amargor suficiente y ciertas notas herbáceas que combinan perfectamente con el plato.

Ingredientes (6 raciones)

- 300 g brócoli
- 500 g judías blancas cocidas
- Vinagre
- 3 manzanas verdes
- 60 g pasas
- 25 g mantequilla
- 50 g azúcar
- Aceite de oliva virgen extra
- 500 ml caldo de pollo (huesos de pollo, zanahoria, apio, cebolla)

Elaboración

- Lavar y picar el brócoli, saltearlo en una sartén con unas gotas de aceite, salpimentar.
- Judías: Abrir las judías cocidas, calentarlas brevemente. Picar una manzana y añadirla a las judías. Aliñar con aceite y vinagre. Reservar.
- Manzana caramelizada: Pelar las manzanas y cortarlas en gajos. En una sartén, echar azúcar y añadir las manzanas. Caramelizar y desglasar con la ayuda de grasa (mantequilla). Reservar.
- Caldo: Preparar un caldo con huesos de pollo, zanahoria, apio, cebolla u otras verduras. Se debe conseguir un caldo concentrado.

Presentación

Emplatarlo junto con la vinagreta de judías, el brócoli, la manzana caramelizada y la emulsión de caldo. Poner unas pasas por encima.



Cigalas con guiso de fideos



Lager tipo Pilsen

Un plato de mar se armoniza a la perfección con una cerveza ligera, servida a unos 5°C de temperatura, amarga en su punto justo y muy herbácea. Una cerveza que respeta los caldos marinos y matiza las notas de las almendras tostadas que ha añadido el chef.

Ingredientes (6 raciones)

- 600 g cigalas
- 400 g fideos para fideuá
- 1 l caldo de marisco hecho con las cabezas de las cigalas
- Pizca de azafrán
- 25 g almendras tostadas
- 75 g sofrito casero (150 g cebolla, 150 g tomate natural)
- 1 g xantana
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Elaboración del sofrito: En una sartén picar la cebolla y rehogarla con un poco de aceite, incorporar el tomate picado y cocinar por espacio de una hora lentamente.
- Elaboración de fideos: Juntar 25 g de sofrito con los fideos en una sartén. Añadir un poco de caldo de marisco y dejar hacer al punto, poner a punto de sal y reservar.
- Elaboración del jugo montado de cigala: Triturar en una batidora las almendras, el azafrán y el caldo de marisco. Triturar y añadirle 1 g de xantana para que quede el caldo montado.

Acabado

En una sartén antiadherente y con una gota de aceite dorar los fideos y la cigala a la vez, disponer en el plato 3 gotas de jugo montado y colocar los fideos encima de la cigala.



Brochetas de frutas



Trigo

Demos al frutero un poco más de fruta pero también unos puntos de amargos. Combinando esta brocheta con un coupage de trigo y cebada conseguiremos darle un toque de cereal al bocado que lo hará más sabroso.

Ingredientes (6 raciones)

- 100 g bolas de melón
- 100 g cubos de mango
- 100 g fresas
- 100 g frambuesas
- 100 g plátano
- 100 g naranja

Elaboración

- Cortar toda la fruta en formas diversas según proceda, cubos, cuadrados, bolas, rodajas e ir pinchando en una brocheta de bambú intercalando la fruta.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.047	35	1.147	38
Proteínas (g)	39,6	15	40,5	14
Grasas totales (g)	28,3	24	28,3	22
Ácidos grasos saturados (g)	5,7	5	5,7	4
Carbohidratos totales (g)	143,2	55	150,4	52
Fibra dietética (g)	30,7	88	30,7	88
Sal (g)*	2,8	56	3,0	60
Selenio (µg)	130,7	187	130,7	187
Vitamina C (mg)	74,5	124	74,5	124
Fósforo (mg)	725,3	104	785,3	112
Vitamina B ₃ /Niacina (mg)	13,7	69	14,9	75

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Judías, manzana y pasas						Mantequilla	Caldo		Vinagre					
Cigalas con guiso de fideos	Fideos	Cigalas, caldo de marisco											Almendras tostadas	
Brochetas de frutas														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 4

Joaquín Felipe, chef del restaurante **Nuevo Florida Retiro**

Comentario nutricional

Además de aportar una variedad de ingredientes y sabores, este menú proporciona suficientes proteínas de alto valor biológico (ternasco y atún).

También aporta hidratos de carbono complejos, procedentes principalmente del pan, azúcares y grasas aportadas por el aceite de oliva, ternasco y atún entre otros.

Respecto a los minerales y vitaminas, destaca por el contenido en hierro (este menú cubre el 100% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado), fósforo y vitaminas C y A. Si este menú se toma con cerveza, el aporte de fósforo cubre casi un 10% más de las ingestas diarias recomendadas de este mineral para la población de estudio.



Primer Plato

Gaspachito verde con atún en conserva

Segundo Plato

Ternasco del “Valle de Tena”

Postre

Licuido de remolacha y zanahoria con frutos rojos

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Gazpachito verde con atún en conserva



Lager Extra

No le viene nada mal a esta “ensalada líquida” de Joaquín Felipe unas notas a frutos secos, un poco de amargor que equilibre el vinagre de Jerez y un ligero toque de caramelo final que hará un poquito golosa cada cucharada de esta sopa fría.

Ingredientes (6 raciones)

- 300 g atún en conserva
- 2 unidades de lechugas verdes
- 4 manzanas verdes
- 250 g espinacas
- 1 manojo de berros
- 1 kg tomates raf verdes
- 0,2 dl vinagre de Jerez
- 1 dl aceite de oliva virgen extra
- 8 unidades de tomates cherry
- Agua
- Sal y pimienta

Elaboración

- Limpiar bien todas las verduras.
- Con una batidora, vaso americano o cualquier triturador que tengamos en casa, pasar las lechugas, espinacas, berros, manzana y tomates. Ir incorporando el aceite, vinagre y un poco de agua.
- Pasar por un colador fino y poner a punto de sal.

Presentación

En un plato sopero colocar lascas de atún en conserva, unos gajos de tomates cherry y el gazpacho en una jarra.



Ternasco del “Valle de Tena”



Abadía

Para carnes rojas siempre la apuesta segura son las cervezas de bajas fermentaciones. Son cervezas con bastante cuerpo, interesantes matices aromáticos y una cierta complejidad en boca.

Ingredientes (6 raciones)

- 400 g ternasco
- 100 g melocotón de Calanda fresco o de bote
- 150 g cebolla dulce
- 100 g pimienta roja

Para las migas:

- 450 g pan de hogaza
- ½ cabeza de ajos
- ½ dl aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Elaboración

- Deshuesar el ternasco.
- Picar fino la cebolla, pimienta roja y el melocotón.
- Colocar el ternasco en una bandeja de horno con la cebolla, pimienta y melocotón, asar suave a 160° dándole vuelta y añadiendo agua si fuera necesario.
- Hacer las migas en una cazuela con aceite de oliva, freír la media cabeza de ajos entera, picar el pan asentado y húmedo. Echar en la cazuela y cocinar lentamente unos 30' sin parar de mover para que no se agarren y queden sueltas.
- En un plato colocar las migas, encima el ternasco cortado y el melocotón cortado a dados.





Licudo de remolacha y zanahoria con frutos rojos

Cerveza tipo Bock

De tonalidades marrones y reflejos brillantes, con un intenso aroma al tostado del malteado, que nos recuerda el sabor de las avellanas tostadas, esta cerveza en boca nos regala agradables notas frutales por lo que al combinarla con el postre matiza los frutos rojos y redondea el agradable sabor del trago.

Ingredientes (6 raciones)

- 400 g remolacha fresca
- 200 g zanahoria fresca
- 180 g fresas
- 120 g moras
- 120 g frambuesas
- 120 g arándanos
- 120 g grosellas

Elaboración

- Pasar la remolacha y la zanahoria por la licuadora y usar el robot de cocina para espumarlo.
- En unos cuencos repartir la fruta roja limpia y el jugo de remolacha y zanahoria espumado.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	924	31	1.023	34
Proteínas (g)	34,5	15	35,4	14
Grasas totales (g)	38,8	38	38,8	34
Ácidos grasos saturados (g)	7,5	7	7,5	7
Carbohidratos totales (g)	95,8	41	103	40
Fibra dietética (g)	26,5	76	26,5	76
Sal (g)*	2,4	48	2,5	50
Vitamina C (mg)	193,8	323	193,8	323
Vitamina A (µg)	1.079,1	108	1.079,1	108
Hierro (mg)	10,1	101	10,2	102
Fósforo (mg)	513,8	73	573,8	82

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Gaspachito verde con atún	_____	_____	_____	Atún	_____	_____	_____	_____	Vinagre de Jerez	_____	_____	_____	_____	_____
Ternasco del "Valle de Tena"	Pan de hogaza	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Licudo de remolacha y zanahoria con frutos rojos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 5

Joaquín Felipe, chef del restaurante **Nuevo Florida Retiro**

Comentario nutricional

El ingrediente mayoritario del primer plato (arroz) está compuesto principalmente por hidratos de carbono complejos –nutriente base de nuestra alimentación– mientras que las croquetas aportan también proteínas de alto valor biológico y grasas. Respecto al postre, la combinación de frutas y derivados lácteos proporciona también azúcares, proteínas y micronutrientes.

Entre estos últimos destacamos el contenido en fósforo, niacina y vitamina C que permiten cubrir respectivamente el 59%, 61% y 80% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado. Si consumimos este menú con cerveza, el contenido en fósforo y niacina aumenta hasta casi un 10%.



Primer Plato [**Arroz “Provenzal”**

Segundo Plato [**Croquetas de calabacín y carne de asado**

Postre [**Chupito de menta, fresitas y yogur**

Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**

Pan [**Pan integral**

Arroz “Provenzal”



Lager Especial

Tiene ese amargor proporcionado por el lúpulo que ayuda a potenciar el jardín de especias que lleva este plato, convirtiéndolo en un agradable bocado mediterráneo. Y por otro lado, aportará un cierto postgusto a frutos secos tostados bastante agradable.

Ingredientes (6 raciones)

- ½ kg arroz
- 120 g cebolla dulce
- 50 g espinacas
- 5 g perejil picado
- 5 g albahaca picada
- 5 g perifollo picado
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 l caldo de pollo

Elaboración

- En una cazuela pequeña con un poco de aceite estofar la cebolla cortada fina (brunoix).
- Rehogar el arroz con la cebolla, espinacas picadas, perejil, albahaca, perifollo, sal y pimienta.
- Mojar el arroz con el caldo de pollo.
- Cuando esté cocido poner a punto de sal y pimienta.



Croquetas de calabacín y carne de asado



Trigo

Tiene notas afrutadas, con un post gusto largo y dulce. Nos deja recuerdos al malteado en ese sabor a frutos secos dorados a sartén y también a los cereales de trigo y cebada con los que se suele elaborar.

Ingredientes (6 raciones)

- 1 kg calabacín
- 400 g carne de asado de pollo
- 100 g cebolla
- 70 g tomate
- 1 huevo
- 100 g harina
- 150 g pan rallado
- 2,5 dl aceite de oliva virgen extra
- 20 g sal

Elaboración

- Poner a hervir el calabacín en una olla con agua y sal.
- Preparar un sofrito con la cebolla picada. Cuando esté dorada añadir el tomate rallado y dejarlo cocer bien.
- Mientras tanto, sacar y desmigalar la carne del asado.
- Añadir el sofrito y remover. Rectificar el punto de sal y triturar con la máquina para que quede una pasta.
- Cuando el calabacín esté cocido, retirarlo del fuego.
- Pasar por el pasapurés y mezclar la misma cantidad de asado.
- Cortar pequeñas porciones de 60 g y pasarlas por harina, huevo y pan rallado.
- Freír en aceite caliente.

Presentación

Colocar tres croquetas por ración.



Chupito de menta, fresitas y yogur



Tipo Ale

Son cervezas tan aromáticas y con esa personalidad en boca que nos regalan el sabor a frutas y un cierto recuerdo a lácteo que al armonizarla con este chupito lo que conseguimos es potenciar las fresas, respetar el frescor y dejarnos un largo y agradable recuerdo del plato en boca.

Ingredientes (6 raciones)

Espuma de yogur:

- 375 g yogur griego
- 75 g nata líquida
- 60 g leche entera
- Mezclar todos los ingredientes, cargar el sifón y utilizar

Almíbar de menta:

- 500 g agua
- 50 g azúcar
- 20 g menta
- 10 unidades de fresitas del bosque
- Pimienta

Elaboración

- Elaboración del almíbar: triturar la menta con un poco de la mezcla de agua y azúcar y acabar mezclándolo todo.

Montaje

- Disponer en el fondo de un chupito una fresita del bosque con una pizca de pimienta.
- Verter encima tres partes de almíbar de menta.
- Acabar con dos partes de espuma de yogur.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.008	34	1.107	37
Proteínas (g)	28,0	11	28,9	10
Grasas totales (g)	39,4	35	39,4	32
Ácidos grasos saturados (g)	10,1	9	10,1	8
Carbohidratos totales (g)	131,8	52	139	50
Fibra dietética (g)	7,0	20	7,0	20
Sal (g)*	1,6	32	1,6	32
Vitamina C	47,9	80	47,9	80
Vitamina B ₃ / Niacina (mg)	427,2	61	487,2	70
Fósforo (mg)	11,8	59	13,0	65

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramucos
Arroz "Provençal"	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Croquetas de calabacín y carne de asado	Harina, pan rallado	_____	Huevo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Chupito de menta, fresitas y yogur	_____	_____	_____	_____	_____	Nata líquida, yogur, leche entera	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 6

Joaquín Felipe, chef del restaurante **Nuevo Florida Retiro**

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas de alto valor biológico, provenientes principalmente del pollo.

Las verduras, hortalizas y frutas del menú completan esta variedad nutricional. Además de proporcionar macronutrientes, aporta micronutrientes como el fósforo, yodo y niacina en cantidades suficientes para cubrir prácticamente las ingestas diarias recomendadas del grupo de población considerado (90%, 89% y 88% respectivamente).

Si tomamos el menú con cerveza, aumentan ligeramente las cantidades de niacina y fósforo.



Primer Plato

Tirabeques con melocotón

Segundo Plato

Pollo ecológico al limón

Postre

**Chocolate Té Jazmín
Chung Hao**

Bebida

**Agua
300 ml de cerveza**

Pan

Pan integral

Tirabeques con melocotón



Lager Extra

El tirabeque es una verdura suave y aromática, el añadido del melocotón al plato le aporta por un lado el punto dulce y por otro una textura melosa que contrarresta con el crujiente del tirabeque al dente. Si a esto le añadimos una cerveza cremosa, con sus notas de amargor para equilibrar los dulces, y un post gusto al malteado que nos regalará matices de frutos secos, será una armonía muy interesante.

Ingredientes (6 raciones)

- 500 g tirabeques
- 2 melocotones en almíbar
- 4 hojas de menta
- 2 hojas de albahaca
- ½ dl aceite arbequina
- Sal en escamas
- ½ dl vinagre balsámico
- ¼ dl jugo de jalapeño

Elaboración

- Saltear los tirabeques en el wok.
- Picar la menta y la albahaca y añadirlas.
- Cortar los melocotones en dados y saltear con un poco de aceite. Dorar.
- Mezclar con los tirabeques y emplatar.
- Añadir unas gotas de jugo de jalapeño y vinagres balsámico para terminar.



Pollo ecológico al limón



Trigo

Armonizar con una cerveza de trigo lleva dos cosas importantes: una la puesta en escena en la mesa: las tonalidades del pollo con el color rubio turbio de la cerveza hacen armónico el escenario en el mantel. Y luego, en boca las cervezas de trigo tienen como propiedades las notas de frutas, los cítricos suaves y ligeros toques de almendra. Es un tipo de cerveza que armoniza perfectamente con las carnes de ave.

Ingredientes (6 raciones)

- 1,2 kg pollo “eco”
- 600 g patata roja
- 250 g cebolla dulce
- 150 g zanahoria
- 150 g puerro
- 1 rama de apio
- 1 diente de ajo
- ¼ l zumo de limón
- 2 g azafrán
- Laurel
- Sal y pimienta
- ½ dl aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Deshuesar el pollo y limpiarlo bien de tendones y macerar en el zumo de limón con sal y pimienta durante 30’.
- Poner los huesos en un cazo cubiertos de agua con una cebolla, zanahoria, puerro, apio y laurel. Hacer un caldo a fuego suave y reducir.
- Con el caldo, colado y reducido, poner a fuego suave las patatas peladas, lavadas y cortadas en dados, hasta que estén cocidas y tener una salsa homogénea y sabrosa.
- Pasar el pollo por la plancha o parrilla, emplatar y salsear.



Chocolate Té Jazmín Chung Hao



Negra

Aromas a torrefacto, a chocolate negro, recuerdo en el post gusto a un café expresso... cuando combinas la cerveza negra con chocolate, cuanto más negro mejor, el resultado es la limpieza del exceso de grasa en boca, el potenciar el cacao y un aporte dulce al final que convierte la cerveza negra en el mejor compañero de armonías para un postre con cacao.

Ingredientes (6 raciones)

- 180 g fresa
- 1 l leche fresca
- 20 g Té Jazmín Chung Hao
- 180 g cobertura de leche
- 20 g pasta de cacao

Elaboración

- Hervir la leche, infundar el té 4' y colar.
- Verter sobre la cobertura picada, disolver con la varilla y reservar en frío.

Presentación

Repartir las fresas en cuencos pequeños y servir el chocolate frío/caliente.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	943	31	1.042	35
Proteínas (g)	37,5	16	38,4	15
Grasas totales (g)	44,9	43	44,9	39
Ácidos grasos saturados (g)	13,6	13	13,6	12
Carbohidratos totales (g)	91,4	39	98,6	38
Fibra dietética (g)	11,2	32	11,2	32
Sal (g)*	1,3	26	1,4	28
Fósforo (mg)	627,9	90	687,9	98
Yodo (µg)	124,1	89	124,1	89
Vitamina B ₃ /Niacina (mg)	17,7	88	18,9	94

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuets	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Tirabeques con melocotón	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vinagre balsámico	_____	_____	_____	_____	_____
Pollo ecológico al limón	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Apio	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Chocolate Té Jazmín Chung Hao	_____	_____	_____	_____	_____	Leche fresca, cobertura de leche	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 7

Joaquín Felipe, chef del restaurante **Nuevo Florida Retiro**

Comentario nutricional

Las cantidades importantes de proteínas procedentes del salmón, queso y huevo destacan por su elevado valor biológico. Al ser un pescado azul, el salmón proporciona también ácidos grasos omega-3, grasas cardiosaludables.

Este menú aporta como micronutrientes minerales y vitaminas, dentro de los cuales podemos destacar el fósforo, la vitamina C, la niacina y la vitamina B₁₂, cubriendo esta última 3 veces por encima las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado.

Acompañar este menú con cerveza permite cubrir prácticamente el 100% de las ingestas diarias recomendadas de niacina.



Primer Plato [**Pisto, queso y buñuelo**

Segundo Plato [**Salmón al vapor con pipirrana de piparras y lentejas**

Postre [**Peras al vino**

Bebida [**Agua
300 ml de cerveza**

Pan [**Pan integral**

Pisto, queso y buñuelo



Lager Especial

El dulzor de un pisto, la grasa del queso y el punto esponjoso del buñuelo nos pide encontrar una cerveza que por un lado nos de textura en boca, es decir, que sea cremosa, con cuerpo pero sin ser dominante, y que a la vez nos aporte matices que no tenga el plato. Por eso, el mejor maridaje es una lager especial: fresca, ligeramente tostada y con un punto amargo procedente del recuerdo del lúpulo.

Ingredientes (6 raciones)

- 250 g cebolla dulce
- 250 g pimiento verde italiano
- 250 g tomate rama
- 250 g calabacín
- 300 g queso fresco
- 6 huevos de gallina
- 1dl vinagre balsámico reducido
- 1dl aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

Elaboración

- En una cazuela con el aceite poner la cebolla cortada fina, el pimiento, pochar lentamente a fuego suave, rallar el tomate y cocinar en conjunto una hora aproximadamente.
- Cortar el calabacín en cuadros pequeños y agregar al pisto hasta terminar de cocinar otra hora aproximadamente siempre a fuego suave, sazonar con sal y pimienta.
- Cocer los huevos 35' a 64º y freír en aceite de oliva.

Acabado

Una cuchara de pisto, una cama del queso fresco, el buñuelo de huevo frito y la gota de vinagre balsámico.





Salmón al vapor con pipirrana de piparras y lentejas

Lager tipo Pilsen

No hay nada como vencer a los picantes como una cerveza lager tipo pilsen. Apuesta segura con los platos punzantes y especiados. Una lager tipo pilsen hace que por un lado el sabor a mar del salmón, la grasa del mismo, el picante de la piparra y la textura harinosa de las lentejas se diluya en boca, suavizándola y dando el frescor suficiente para seguir comiendo y disfrutando del plato.

Ingredientes (6 raciones)

- 1 kg lomo salmón limpio
- 500 g lentejas cocidas
- 125 g cebolla dulce
- 250 g tomate rama
- 100 g pimiento italiano verde
- 100 g pimiento rojo
- 50 g hinojo fresco
- 100 g manzana verde
- 50 g piparras en vinagre
- 50 g limón
- 20 g ajo, 1 cayena, 20 g mostaza, 5 g soja, hierbas aromáticas

Elaboración

- Preparar la pasta para macerar el salmón con el ajo, el zumo de limón, la cayena, mostaza y soja, tritular todo y hacer una pasta para envolver el salmón y dejarlo macerar media hora.
- Preparar la pipirrana, cortar la cebolla fina, rallar el tomate, picar fino los pimientos rojo y verde, picar fino el hinojo y las piparras, aliñar con aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez y poner a punto de sal.
- Escurrir las lentejas y mezclar con la pipirrana.
- Cocer en vaporera o similar el salmón y acompañar con hierbas aromáticas.



Peras al vino



Negra

Difícil armonía. Sin embargo, el vino cocinado se convierte en un mosto, en el recuerdo a la uva con la que se elaboró el plato. ¿Qué ocurriría si al final del plato le aportáramos un toque de café y/o de chocolate? El resultado sería la espera de una larga sobremesa. La cerveza negra aporta aromas a café recién hecho y también ciertos toques de regaliz de palo que funcionan en un plato como este: tradicional, goloso y muy nutritivo.

Ingredientes (6 raciones)

- 250 g peras de conferencia
- 5 g hojas de menta
- 5 g hojas de albahaca

Almíbar de pera:

- 500 g vino tinto
- 10 g pectina
- 60 g aguardiente de pera

Elaboración

- Elaboración del almíbar:
 - 1º calentar el vino.
 - 2º verter la pectina.
 - 3º hervir el conjunto.
 - 4º reservar en frío y añadir el aguardiente antes de utilizar.
- Pelar y picar las peras junto con las hierbas aromáticas a modo de tartar y macerar con el almíbar de vino.
- Repartir en platos de postre soperos para servir.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	990	33	1.089	36
Proteínas (g)	45,4	18	46,3	17
Grasas totales (g)	39,4	36	39,4	33
Ácidos grasos saturados (g)	8,9	8	8,9	7
Carbohidratos totales (g)	89,0	36	96,2	35
Fibra dietética (g)	16,0	46	16,0	46
Sal (g)*	3,9	78	4,0	80
Vitamina B ₁₂ (µg)	6,6	330	7,0	351
Vitamina C (mg)	174,9	292	174,9	292
Fósforo (mg)	904,5	129	964,5	138
Vitamina B ₃ /Niacina (mg)	17,8	89	19,0	95

Moreiras y col. Tablas de Composición de Alimentos. Guía de prácticas. Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española (varón de 20-39 años con una intensidad de actividad física moderada). 16ª Edición. Ed. Pirámide, 2013.

Objetivos nutricionales para la población española 2011. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Rev Esp Nutr Comunitaria 2011;17 (4):178-199.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen. 2013.

* Los datos de sal proceden únicamente del contenido de forma natural en los alimentos.

Contenido de alérgenos

Plato	Cereales con gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuetes	Leche	Apio	Mostaza	Sulfitos	Sésamo	Moluscos	Soja	Frutos secos	Altramuces
Pisto, queso y buñuelo			Huevo			Queso fresco			Vinagre balsámico					
Salmón al vapor con pipirrana de piparras y lentejas				Salmón				Mostaza				Soja		
Peras al vino									Vino					
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

