



POR MANUEL BARRANCO DEL RESTAURANTE QUEMA



menús  
*Saludables*  
DE  
ZARAGOZA



# Gastronomía saludable de Manuel Barranco

Chef del restaurante **Quema. Zaragoza.**

Manuel Barranco dejó las montañas que le vieron nacer, en el pequeño pueblo pirenaico Chisagüés, para primero recorrerse el país y, después, instalarse en el corazón de Zaragoza. Fue aquí donde comenzó su aventura culinaria frente a los fogones del restaurante Quema, junto al paraninfo y el Teatro Principal. Durante más de 20 años de profesión, Manuel ha viajado por todos los puntos de España olfateando los mercados, cocinando con los mejores chefs de nuestro país, degustando, saboreando, disfrutando... aprendiendo.

Su carrera es un continuo trayecto de ida y vuelta por la tradición, inyectando pequeñas dosis de nuevas técnicas, formas de entender y vivir el recetario base. A partir de él, comienza la fusión bien entendida y una puesta en escena elegante y cuidada. La cocina de Quema es un tributo al mercado, al producto de temporada. Una revisión cuidada de los recetarios tradicionales, con su guiño de autor y una excelente puesta en escena.

Desde hace dos años, el restaurante Quema goza del aplauso de la mesa y el beneplácito de la crítica que le brindó dos soles de la Guía Repsol y el reconocimiento de la Guía Michelin donde figura entre los restaurantes de la Big Gourmand. Entramos en un restaurante dentro de un Museo, el del artista Pablo Serrano, de ahí se entiende que cada pared de Quema es una muestra pictórica, un guiño al arte... todo tiene que ver con la experiencia que vive el comensal sentado en una de las mesas de una sala con capacidad para unas 50 personas. Los días de sol, en las noches de primavera, su terraza se convierte en el mejor escenario por el que se viven las presentaciones y eventos más chic de la ciudad.

En este recetario, cuyas valoraciones nutricionales han sido realizadas por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Manuel 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

Manuel Barranco, chef del restaurante **Quema. Zaragoza.**

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Alcachofas fritas, rúcula y mostazas	Crema de calabaza, menta, mejillones y naranja	Cardo con salsa de almendras y trufa negra	Focaccia de berenjena, comino, brotes verdes y anchoas	Raviolis de rabo, ensalada de apio y manzana	Crema de cebolla de Fuentes con trigueros	Arroz de encurtidos
Segundo Plato	Pollo de corral al chilindrón con patatas a la sartén	Corvina asada, tallarines de pepino y salsa grenoblesa a mi estilo	Conejo en escabeche con boniato asado y boniato chip	Sepia con ratatouille y escabeche de vinagres	Ceviche de trucha del Cinca	Paletilla de cordero lechal con patatas de siembra	Bacalao ajoarriero con rebollones
Postre	Sopa de frutas frescas	Espuma de yogur con frambuesas y muesli	Sorbete de mango y melón	Tartar de piña y granizado de coco	Plátano en papillote	Cítrico de brochetas	Flan de chocolate, coco y naranja
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 las armonías indicadas 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 ni en periodo de lactancia (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 <sub>6</sub> (mg)	1,8
Sal (g)	< 5	Folato (µg)	400
Calcio (mg)	1.000	Vitamina B <sub>12</sub> (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

Manuel Barranco, chef del restaurante **Quema. Zaragoza.**

## Comentario nutricional

Este menú incluye verduras de primer plato y pollo de segundo el cual aporta proteínas de alto valor biológico junto con la guarnición de patatas que nos aporta hidratos de carbono complejos.

El aceite de oliva empleado es rico en lípidos cardiosaludables.

En cuanto a los micronutrientes, podemos destacar el contenido en minerales como el fósforo (procedente principalmente de las alcachofas y el pollo) y vitaminas como niacina (presente mayoritariamente en el pollo) y vitamina C procedente del consumo de frutas frescas.

Tomar este menú con cerveza permite aumentar el aporte de niacina y fósforo para el grupo de población considerado.



Primer Plato

**Alcachofas fritas, rúcula y mostazas**

Segundo Plato

**Pollo de corral al chilindrón con patatas a la sartén**

Postre

**Sopa de frutas frescas**

Bebida

**Agua  
300 ml de cerveza**

Pan

**Pan integral**



# Alcachofas fritas, rúcula y mostazas



## Abadía

Buscamos los matices a mieles, a lúpulo, a frutas exóticas... Buscamos una cerveza con estructura, con cuerpo, que nos ayude a compensar el amargor de la alcachofa, el toque picante de la mostaza y el ácido punzante de la rúcula. Encontramos una armonía amable que nos limpia la boca, nos matiza los toques dulces y nos invita a seguir disfrutando de este plato.

## Ingredientes (4 raciones)

- 24 alcachofas
- 60 g rúcula
- 200 ml aceite de oliva virgen extra para freír
- Mostaza en grano
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- Vinagre
- Harina
- Zumo de un limón
- Sal
- Pimienta

## Elaboración

- Cocer las alcachofas en agua para evitar la oxidación, añadir harina y zumo de un limón.
- Una vez cocidas, pelar y sazonar las alcachofas, pasar por harina y freír en abundante aceite. Deben quedar bien crujientes.
- Colocar las alcachofas en el fondo del plato y sobre éstas, la mostaza. Terminar con unas hojas de rúcula y aliño de vinagre, aceite y sal.







## Pollo de corral al chilindrón con patatas a la sartén

### Lager Especial

Para un plato de guiso a fuego lento necesitamos una cerveza fresca, con cierta estructura y matices herbáceos que nos ayude a potenciar los aromas y las verduras de este plato.

### Ingredientes (4 raciones)

- 4 muslos de pollo de 180 g
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 50 ml vino tinto
- 250 g tomate pelado y picado
- Caldo de ave
- 25 g jamón de Teruel picado
- 400 g patatas
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo

### Elaboración

- Freír el pollo de corral troceado y previamente salpimentado. Reservar.
- Freír los dientes de ajo fileteados, añadir la cebolla en juliana, el jamón, el laurel, el pollo y el tomate. Añadir el vino y el caldo necesario y dejar guisar.
- Asar el pimiento rojo aparte, pelar y cortar en juliana para añadir en el último momento.
- Freír ligeramente las patatas en trozos pequeños con el tomillo y el aceite. Sacar y hornear hasta que estén al punto.
- Presentar una porción de pollo, con su salsa, el pimiento y las patatas.





# Sopa de frutas frescas



## Trigo

Este tipo de cervezas nos dejan en boca un edén de frutas exóticas, un toque un tanto dulce y un amargor en el post-gusto que resulta muy interesante cuando buscamos un trago ad hoc a un postre como éste. La nota de albahaca y menta potenciará en boca el frescor de la cerveza.

## Ingredientes (4 raciones)

- 1 mango maduro
- 125 g melón
- 2 plátanos
- 125 g frambuesas
- 125 g moras
- 125 g arándanos
- 400 ml zumo de naranja
- Hojas de menta
- Hojas de albahaca

## Elaboración

- Triturar el mango, el zumo de naranja, el melón y los plátanos. Debe quedar una textura cremosa.
- Colocar en el fondo del plato la crema de frutas y decorar con las frambuesas, las moras, los arándanos, las hojas de menta y la albahaca.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.025	34	1.124	37
Proteínas (g)	44,5	17	45,4	16
Grasas totales (g)	43,5	38	43,5	35
Ácidos grasos saturados (g)	8,3	7	8,3	7
Carbohidratos totales (g)	103,2	40	110,4	39
Fibra dietética (g)	21,5	61	21,5	61
Sal (g)*	3,6	72	3,7	74
Vitamina C (mg)	179,1	298	179,1	298
Niacina (mg)	24,2	121	25,4	127
Fósforo (mg)	817,9	117	877,9	125

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
Alcachofas fritas, rúcula y mostazas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	Vinagre	_____	_____	_____	_____	_____
Pollo de corral al chilldrón con patatas a la sartén	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vino tinto	_____	_____	_____	_____	_____
Sopa de frutas frescas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____



# Menú día 2

Manuel Barranco, chef del restaurante **Quema. Zaragoza.**

## Comentario nutricional

El primer plato de este menú combina verduras, frutas y mariscos. La corvina de segundo aporta proteínas de alto valor biológico.

En cuanto a los micronutrientes, podemos destacar el contenido en minerales como el fósforo (cubriendo más del 100% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado). El selenio y la vitamina B<sub>12</sub> destacan principalmente en los mejillones y la corvina.

Si tomamos este menú con cerveza, el contenido de fósforo y vitamina B<sub>12</sub> aumenta ligeramente.



Primer Plato

**Crema de calabaza, menta, mejillones y naranja**

Segundo Plato

**Corvina asada, tallarines de pepino y salsa grenoblesa a mi estilo**

Postre

**Espuma de yogur con frambuesas y muesli**

Bebida

**Agua  
300 ml de cerveza**

Pan

**Pan integral**



# Crema de calabaza, menta, mejillones y naranja



## Lager Especial

Un plato aparentemente sencillo pero complejo en matices: el dulzor de la calabaza asada, el toque de mar de los mejillones, el frescor cítrico de la naranja, la grasa natural del aceite de oliva virgen y el aroma de la menta... Por eso la apuesta es por una cerveza también aparentemente sencilla, una lager especial, fresca y muy herbácea. Una cerveza que ayude a equilibrar los cítricos y a suavizar los dulces, que nos aporte un toque de amargor y a la vez nos ayude a limpiar boca y seguir disfrutando del plato.

## Ingredientes (4 raciones)

- 1 kg calabaza
- 1 diente de ajo
- 1 cebolleta tierna
- Caldo de ave
- 16 mejillones
- 2 naranjas
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Hojas de menta
- Sal
- Pimienta

## Elaboración

- Reservar una cuarta parte de la calabaza y asarla al horno. Hacer la crema con el resto de la calabaza, la cebolleta, el diente de ajo y el caldo de ave. Salpimentar, triturar y reservar.
- Pasar por el colador la calabaza asada, salpimentar y reservar.
- Colocar en el fondo de cada plato un poco de puré de calabaza, sobre éste la carne de 4 mejillones, unos gajos de naranja y alguna hojita de menta, aliñar con aceite de oliva.
- Terminar añadiendo la crema caliente.







# Corvina asada, tallarines de pepino y salsa grenoblesa a mi estilo

## Lager tipo Pilsen

Fresca, herbácea, ligera y amarga. Buscamos en esta armonía acompañar al plato con discreción, refrescando y aligerando ciertos puntos picantes que nos pueda aportar el jalapeño, la mostaza y la salinidad de las alcaparras.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 lomos de corvina de 180 g
- 1 pepino holandés
- Zumo de un limón
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mostaza en grano
- 20 g alcaparras
- 20 g pepinillo
- Pimienta molida
- 1 jalapeño pequeño
- 50 g pimienta verde
- 50 g cebolleta tierna
- 120 g arroz blanco
- 1 diente de ajo
- 160 ml caldo vegetal
- Perejil fresco picado

## Elaboración

- Para la salsa: usar el zumo de un limón, aceite de oliva, mostaza, alcaparras y pepinillo cortado fino, un toque de pimienta, el jalapeño picado, mezclar bien, añadir el pimiento y la cebolleta bien picada. Dejar reposar un par de horas.
- Para el arroz: freír un poco de ajo picado con una cucharada de aceite de oliva, añadir el arroz, a continuación añadir el caldo y cocer.
- Lavar el pepino sin pelar y cortar en tiras finas como si fueran tallarines, una vez que se tenga todo aliñar.
- Marcar la corvina a la plancha o sartén por el lado de la piel y terminar en el horno.
- Colocar los tallarines de pepino en el fondo del plato, después la salsa y terminar con la corvina.





# Espuma de yogur con frambuesas y muesli



## Negra

Es una armonía arriesgada pero interesante: vamos a matizar el toque lácteo, el aporte dulce de la mermelada de fresas y ese crujiente del cereal con este tipo de cerveza bien estructurada, con notas a chocolate, café, lácteos... Vamos a conseguir, por un lado, que la parte láctea se mate y que el bocado se suavice y, por otro lado, nos encontramos en boca un toque a torrefacto muy agradable y sutil.

## Ingredientes (4 raciones)

### Para la espuma de yogur:

- 50 ml leche
- 3 hojas de gelatina
- 400 g yogur de Saravillo
  
- 16 frambuesas
- 4 cucharadas de mermelada de frambuesas
- 4 cucharadas de muesli

## Elaboración

- Poner ocho frambuesas a congelar el día anterior.
- Para la espuma de yogur: mezclar los ingredientes y colocar en el sifón con una carga.
- Colocar en el fondo del bol una cucharadita de mermelada de frambuesa. Sobre ésta y tapándola, colocar la espuma de yogur. Terminar con el muesli y las frambuesas congeladas y frescas.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	917	31	1.004	33
Proteínas (g)	40,2	18	40,0	16
Grasas totales (g)	36,4	36	35,6	32
Ácidos grasos saturados (g)	7,1	7	6,7	6
Carbohidratos totales (g)	101,3	44	108,5	43
Fibra dietética (g)	11,7	33	11,7	33
Sal (g)*	3,6	72	3,7	74
Vitamina B12 (µg)	6,1	303	6,5	324
Fósforo (mg)	759,5	108	806,3	115
Selenio (µg)	65,0	93	63,5	91

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
Crema de calabaza y menta, mejillones y naranja											Mejillones			
Corvina asada, tallarines de pepino y salsa grenoblesa a mi estilo				Corvina				✓						
Espuma de yogur con frambuesas y muesli	Muesli					Leche, yogur								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					



# Menú día 3

Manuel Barranco, chef del restaurante **Quema. Zaragoza.**

## Comentario nutricional

En cuanto a macronutrientes, se puede subrayar el contenido en proteínas de alto valor biológico, procedentes del conejo, el cual es también el principal responsable del aporte de niacina y vitamina B<sub>12</sub> en este menú.

Los hidratos de carbono complejos están presentes en el boniato, los copos de maíz y el pan. El sorbete de frutas cubre casi por duplicado las ingestas recomendadas de vitamina C para el grupo de población considerado por su consumo fresco. Finalmente destacamos el hierro no hemo, proporcionado mayoritariamente por el cardo.

Tomar estos platos con cerveza permite aumentar ligeramente el aporte de niacina en el menú.



- Primer Plato [ **Cardo con salsa de almendras y trufa negra**
- Segundo Plato [ **Conejo en escabeche con boniato asado y boniato chip**
- Postre [ **Sorbete de mango y melón**
- Bebida [ **Agua  
200 ml cerveza  
100 ml cerveza sin alcohol**
- Pan [ **Pan integral**



# Cardo con salsa de almendras y trufa negra



## Lager Especial

Con muchos matices a cereal tostado, con un amargor sutil, mantecosa en boca y herbácea en el post-gusto, esta cerveza nos ayudará a equilibrar el plato y a matizar sus sabores, invitándonos a seguir disfrutando de cada bocado.

## Ingredientes (4 raciones)

- 1 mata de cardo de Cadrete
- 2 dientes de ajo
- Caldo de ave
- 1 cucharada de harina
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 50 g almendras tostadas
- Trufa negra de Aragón

## Para la picada:

- Ajo
- Perejil
- 40 g pan tostado

## Elaboración

- Limpiar y cocer el cardo, debe quedar blanco.
- Realizar una picada con ajo, perejil y pan tostado.
- Preparar la salsa de almendras con el diente de ajo, aceite de oliva, añadir la harina, el caldo de ave y dejar hervir. Añadir la picada y las almendras, picadas también. Incorporar el cardo y dejar cocer.
- Presentar las pencas del cardo con su salsa de almendras.
- Terminar rallando trufa negra aragonesa.







## Conejo en escabeche con boniato asado y boniato chip

### Lager sin alcohol

Estamos ante un plato muy bajo en calorías. El conejo es una de las carnes más saludables y ligeras, el acompañamiento del boniato tanto asado como en crujiente aporta un toque dulce, un recuerdo al otoño y a esos guisos 'a fuego lento'. Por ello, buscamos una cerveza ligera pero que aporte amargor y un sutil toque fresco. Una Sin es una buena opción para simplemente acompañar, refrescar e invitar a seguir disfrutando del plato.

### Ingredientes (4 raciones)

- 800 g conejo troceado
- 1 zanahoria
- 1 rama de tomillo
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla de Fuentes
- 50 ml vinagre de vino
- 50 ml vino blanco
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 10 g jengibre entero
- 20 ml salsa de soja
- 1 hoja de laurel
- Granos de pimienta negra
- 2 boniatos de 200 g

### Elaboración

- Salpimentar el conejo y ponerlo con el resto de los ingredientes a escabechar poco a poco.
- Meter un boniato en papel de aluminio, poner en el horno a 180º y comprobar con un palillo si entra bien. Si es así, es que ya está listo para preparar el puré. Cortar el otro boniato en lonchas finas con una mandolina/pelador y freír en abundante aceite.
- Presentar el conejo en un bol de barro, añadir el puré de boniato y los chips crujientes.





# Sorbete de mango y melón



## Trigo

Notas a frutas exóticas, a mango, a piña... Matices amargos y mucho frescor en boca. Así son las cervezas de trigo. En esta ocasión, la armonía busca precisamente potenciar esa fruta. Además, el aporte de cereales al plato hace que, al compaginarlo con la cerveza de trigo, saquemos todo el potencial del cereal, suavizando dulces y equilibrando el plato.

## Ingredientes (4 raciones)

- 200 g mango
- 1,5 kg melón
- 500 g de hielo
- 120 g copos de maíz tostados

## Elaboración

- Pelar el mango, cortarlo en trozos y ponerlo dentro del vaso, añadir los trozos de melón y el hielo.
- Triturar durante 30 segundos a máxima velocidad. A continuación triturar en velocidad progresiva de 5 a 10 durante otros 30 segundos. Abrir y servir en copas o guardar en el congelador hasta la hora de servir.
- Para terminar, añadir un puñado de cereales sobre las copas.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.025	34	1.099	37
Proteínas (g)	46,3	18	47,3	17
Grasas totales (g)	43,2	38	43,2	35
Ácidos grasos saturados (g)	7,8	7	7,8	6,4
Carbohidratos totales (g)	104,9	41	111,2	41
Fibra dietética (g)	17,4	50	17,4	50
Sal (g)*	4,7	94	4,8	96
Vitamina C (mg)	100,3	167	100,3	167
Niacina (mg)	26,9	134	28,7	143
Hierro (mg)	12,9	129	12,9	129

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
Cardo con salsa de almendras y trufa negra	Harina	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Almendras	_____
Conejo en escabeche con boniato asado y boniato chip	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vinagre, vino blanco	_____	_____	Salsa de soja	_____	_____
Sorbete de mango y melón	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____



# Menú día 4

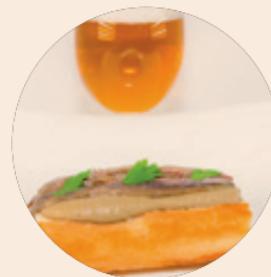
Manuel Barranco, chef del restaurante **Quema. Zaragoza.**

## Comentario nutricional

Este menú proporciona verduras variadas, junto con pescados y mariscos los cuales aportan proteínas de alto valor biológico. La focaccia y el pan de acompañamiento son los responsables del aporte de hidratos de carbono complejos, base de nuestra alimentación.

Respecto a los minerales y vitaminas, destaca el contenido en vitamina C por el consumo de fruta fresca (cubre el 160% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado), vitamina B<sub>12</sub> (procedente en mayor proporción de la sepia y las anchoas) y yodo presente principalmente en la sepia y la piña.

Si lo consumimos con cerveza, aumenta el aporte de vitamina B<sub>12</sub> del menú.



Primer Plato

**Focaccia de berenjena, comino y brotes verdes**

Segundo Plato

**Sepia con ratatouille y escabeche de vinagres**

Postre

**Tartar de piña y granizado de coco**

Bebida

**Agua  
300 ml de cerveza**

Pan

**Pan integral**





## Focaccia de berenjena, comino, brotes verdes y anchoas

### Lager especial

Esta es una cerveza ligera pero repleta de matices a cereales tostados, guarda el recuerdo herbáceo del lúpulo y es cremosa en boca. Sin duda, una compañera perfecta para un plato crujiente con un cierto toque salino, por las anchoas. Nos ayudará a limpiar boca y nos aportará un frescor muy agradecido para seguir comiendo.

### Ingredientes (4 raciones)

- 4 piezas de focaccia de 80 g
- 2 berenjenas
- Comino
- Sal
- Pimienta
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Tabasco
- Salsa Perrins
- 1 lima
- Brotes (rúcula, berros, cebollino, perifollo)
- 12 anchoas

### Elaboración

- Asar la berenjena en el horno con sal y aceite de oliva a 180° durante 20-25 minutos. Una vez asada, pelarla e introducir su pulpa en un robot de cocina con unas gotas de tabasco, sal, pimienta, comino, salsa Perrins y zumo de lima.
- Tostar el pan de focaccia y sobre éste poner el puré de berenjena elaborado previamente.
- Para terminar, añadir unas anchoas y brotes sobre la focaccia.





# Sepia con ratatouille y escabeche de vinagres



## Lager extra

La mejor armonía para un escabeche es, sin duda, una cerveza. Pero mejor una tipo lager o pilsen que haya tenido un tiempo mayor de tostado, adquiriendo así mayor complejidad y sabor. Por eso apostamos por la lager extra, que nos ayudará a suavizar los vinagres, potenciará las verduras y será amable con el pescado.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 sepias de 170 g

### Para el escabeche:

- 100 ml aceite de oliva virgen extra
- 20 ml de cada tipo de los siguientes vinagres: arroz, blanco, Módena y Jerez
- 20 ml dl vino blanco
- Xantana para texturizar
- 100 ml caldo de verduras

### Para la ratatouille:

- 1 berenjena
- 1 cebolla de Fuentes
- 1 calabacín
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo

## Elaboración

- Escabeche: Triturar y reservar todos los ingredientes.
- Ratatouille: Cortar las verduras en trozos pequeños y saltear todos los ingredientes poco a poco.
- Marcar la sepia a la plancha y vigilar que quede como un tubo para poder rellenarla.
- Rellenar la sepia con la ratatouille, partirla para mostrar el interior.
- Colocar el escabeche en el fondo y decorar.





# Tartar de piña y granizado de coco



## Trigo

La textura de este postre, envuelto en una sutil gelatina, y el punto cítrico y dulzón de la piña provocan la búsqueda de una cerveza que matice esos sabores y que, además, aporte cuerpo y textura en boca. Por eso hemos apostado por la cerveza de trigo. Es una cerveza cremosa, muy aromática y con un post-gusto amargo muy agradable. Ese será el punto que nos ayudará a suavizar el matiz graso de la leche de coco.

## Ingredientes (4 raciones)

- 300 ml leche de coco

### Para el tartar:

- 1 piña
- 40 ml ron
- Canela molida

### Para la gelatina de piña:

- 150 ml zumo de piña
- 2 hojas de gelatina

## Elaboración

- Tartar: picar la piña y añadir el resto de ingredientes al gusto.
- Gelatina: templar el zumo de piña, añadir la gelatina hidratada y colocar en el fondo de las copas.
- Granizado de coco: congelar la leche de coco, rascar en el momento de emplatar.
- Colocar el tartar en la copa con la gelatina y terminar con el granizado de coco.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	985	33	1.084	36
Proteínas (g)	42,1	17	43,0	16
Grasas totales (g)	36,0	33	36,0	30
Ácidos grasos saturados (g)	14,7	13,4	14,7	12
Carbohidratos totales (g)	116,8	47	124,0	46
Fibra dietética (g)	13,1	37	13,1	37
Sal (g)*	4,3	86	4,4	88
Selenio (µg)	133,9	191	133,9	191
Vitamina C (mg)	95,8	160	95,8	160
Vitamina B12 (µg)	3,1	155	3,5	176
Yodo (µg)	182,5	130	182,5	130

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
Focaccia de berenjena, comino y brotes verdes	Focaccia			Anchoas, Salsa Perrins					Salsa Perrins			Salsa Perrins		
Sepia con ratatouille y escabeche de vinagres									Vino blanco, vinagre		Sepia			
Tartar de piña y granizado de coco														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					



# Menú día 5

Manuel Barranco, chef del restaurante **Quema. Zaragoza.**

## Comentario nutricional

El primer plato contiene ingredientes variados tales como raviolis, que aportan hidratos de carbono, y rabo de toro, que añade proteínas de alto valor biológico, además de verduras y fruta.

El ingrediente mayoritario del segundo plato (trucha) también es fuente de proteínas, junto con fósforo y selenio. Respecto al postre, la fruta proporciona agua y micronutrientes. Entre estos últimos destacamos el contenido en vitamina B<sub>12</sub>, fósforo y niacina (presentes en la trucha y en el rabo de toro) que permiten cubrir respectivamente el 183%, 84% y 79% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado.

Si consumimos estos platos con cerveza, aumenta el aporte de fósforo, niacina y vitamina B<sub>12</sub> en el menú.



Primer Plato

**Raviolis de rabo, ensalada de apio y manzana**

Segundo Plato

**Ceviche de trucha del cinco**

Postre

**Plátano en papillote**

Bebida

**Agua  
300 ml de cerveza**

Pan

**Pan integral**





## Raviolis de rabo, ensalada de apio y manzana

### Abadía

Es una cerveza repleta de matices, sedosa en boca, con notas a frutas y cierto post-gusto a lácteos, a frutos secos, a regaliz... es una cerveza con mucho cuerpo, capaz de acompañar en mesa a este plato de rabo de toro y de aligerar el bocado. El resultado de la armonía será equilibrio, frescor y redondez de sabores.

### Ingredientes (4 raciones)

- 400 g carne de rabo de toro estofado, 16 hojas de pasta Wonton, 200 ml salsa de carne, 1 rama de apio, 1 manzana Granny Smith

### Para el estofado de rabo de toro:

- 1 rabo de toro, 1 botella de vino tinto, 1 cebolla, 5 dientes de ajo, 2 zanahorias, 1 hoja de laurel, 3 granos de pimienta, 2 tomates

### Para la crema de patata:

- 200 g pulpa de patata, 50 ml aceite de oliva virgen extra, 1 cucharada sopera de agua de cocción, sal, pimienta, nuez moscada

### Elaboración

- Estofado: Freír en un poco de aceite el rabo previamente troceado y salpimentado. Retirar y sofreír en el mismo aceite la cebolla, los dientes de ajo, zanahorias, laurel, pimienta y tomates. Añadir el rabo y cubrir de vino, cocinar hasta que esté tierno. Si reduce muy fuerte, añadir un poco de agua para terminar bien la cocción.
- Crema de patata: Triturar y mezclar todos los ingredientes, reservar en caliente.
- Rellenar la pasta Wonton con la carne de rabo, reservar y cocer al momento.
- Colocar en el fondo del plato la crema de patata, sobre ésta los raviolis, salsear y terminar con unas tiras de apio y manzana. Aliñar con pimienta y aceite de oliva.





## Ceviche de trucha del cinco



### Lager especial

Entre las armonías perfectas con cerveza se encuentran este tipo de platos. El jugo de la lima, las pimientas y el chile, la cebolla o el potencial del cilantro piden un acompañamiento que tenga el mismo frescor pero que, a la vez, equilibre y suavice nuestra boca. Esto es lo que conseguiremos con una cerveza lager tipo especial. Son cervezas ligeras, pero con estructura, muy herbáceas y amargas. Ese amargor será clave para equilibrar los cítricos.

### Ingredientes (4 raciones)

- 400 g trucha imperial
- 4 limas
- 1 chile
- 1 cebolla morada
- 160 g aguacate en trozos
- Hojas de cilantro
- Sal
- Pimienta

### Elaboración

- Trocear la trucha en dados de 2x2 cm, añadir sal y pimienta, zumo de la lima y dejarlo marinar al gusto.
- A continuación, añadir las hojas de cilantro picadas, la cebolla picada fina y un toque de chile picado para darle el toque picante, según el gusto del comensal.
- Terminar con el aguacate en dados. Mezclar todo bien.





# Plátano en papillote



## Ale

Estamos ante un plato muy mantecoso y dulce, por lo que vamos a buscar en la armonía el puro contraste. Por ello, apostamos por una cerveza de altas fermentaciones, completa y muy aromática, una cerveza madura en sabores y que tenga cremosidad, como nuestro plato. Por ello elegimos una cerveza tipo ale, cremosa, con potentes notas tostadas, recuerdos a frutas en el post-gusto y un amargor muy agradecido para este tipo de plato.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 plátanos de Canarias
- 4 cucharadas de azúcar moreno
- 20 g mantequilla
- 1 palito de canela
- 120 g fresas

## Elaboración

- Con ayuda de papel de aluminio, realizar un papillote con el plátano, azúcar moreno, el palito de canela y mantequilla. Meter al horno unos 10 minutos a 180°C.
- Terminar abriendo el papillote y colocando trozos de fresa por encima.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	1.011	34	1.110	37
Proteínas (g)	41,5	16	42,4	15
Grasas totales (g)	37,6	34	37,6	31
Ácidos grasos saturados (g)	11,1	9,9	11,1	9,0
Carbohidratos totales (g)	119,9	47	127,1	46
Fibra dietética (g)	13,8	39	13,8	39
Sal (g)*	1,0	20	1,1	22
Vitamina B12 (µg)	3,7	183	4,1	204
Fósforo (mg)	556,1	84	616,1	88
Niacina (mg)	16,8	79	18,0	90

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
Raviolis de rabo, ensalada de apio y manzana	Pasta Wanton	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	Vino tinto	_____	_____	_____	_____	_____
Ceviche de trucha del Cinca	_____	_____	_____	Trucha	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Plátano en papillote	_____	_____	_____	_____	_____	Mantequilla	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____



# Menú día 6

Manuel Barranco, chef del restaurante **Quema. Zaragoza.**

## Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas vegetales y animales (provenientes principalmente de las cebollas, espárragos trigueros y ternasco) y de hidratos de carbono complejos de las patatas.

A la vez, el aporte de micronutrientes como el hierro y la niacina es suficiente para cubrir casi el 100% de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado, mientras que el de vitamina C triplica las recomendaciones por el consumo de variedad de frutas frescas.

Si tomamos estos platos con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de niacina en el menú.



Primer Plato

**Crema de cebolla de Fuentes con trigueros**

Segundo Plato

**Paletilla de ternasco con patatas de siembra**

Postre

**Cítrico de brochetas**

Bebida

**Agua  
300 ml de cerveza**

Pan

**Pan integral**



# Crema de cebolla de Fuentes con trigueros



## Lager Especial

Un plato sencillo pero de sabor potente pide una cerveza ligera, con un recuerdo tostado sutil y permanente en el post-gusto. El espárrago es amargo y permanente, una de las armonías perfectas para este tipo de bocado es, sin duda, una cerveza como ésta: ligera, fresca, y herbácea, que nos ayude a equilibrar los amargos y nos potencie el dulzor de la cebolla a fuego lento.

## Ingredientes (4 raciones)

- 4 cebollas de Fuentes
- Caldo de ave
- 50 ml aceite de oliva virgen extra
- 80 g dados de pan tostado en el horno
- 1 manojo de espárragos trigueros

## Elaboración

- Rehogar la cebolla con un poco de aceite de oliva. Añadir el caldo, hervir y triturar.
- Colocar en el fondo del plato unos trigueros cortados en láminas finas, aliñar con aceite y vinagre y unos daditos de pan frito.
- Terminar con la crema de cebolla de Fuentes.







## Paletilla de cordero lechal con patatas de siembra

### Abadía

Cremosa, tostada, ciertas notas dulces, recuerdo a regalices, a lácteos, a suaves cacaos... La cerveza abadía es uno de esos tragos elaborados a altas temperaturas que regalan un trago completo y sabroso, para disfrutar lentamente. Cuando la combinemos con este plato nos ayudará a aligerar cada bocado, nos potenciará el sabor lechal de la carne y nos aportará un frescor muy agradecido que invitará a seguir comiendo.

### Ingredientes (4 raciones)

- 800 g cordero lechal
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- Perejil fresco picado
- 800 g mini patatas de siembra
- Sal
- Pimienta
- Tomillo

### Elaboración

- Asar la paletilla de ternasco con los ajos, el vino blanco, perejil fresco, sal y pimienta.
- Lavar bien las patatas, colocarlas dentro de una sartén apta para horno, salpimentar y meter al horno a 180° durante 15 minutos y darles vueltas cada 3-4 minutos.
- Con el jugo de la paletilla, saltear las patatas una vez horneadas.
- Acompañar la paletilla de las patatas asadas y espolvorear con tomillo.





# Cítrico de brochetas



## Trigo

Un postre lleno de frescor, de matices cítricos y jugosidad pide una cerveza que ayude a potenciar la fruta. La cerveza de trigo es uno de los tragos donde el dulzor de la fruta exótica se une a un post-gusto lácteo y un amargor amable que funcionará a la perfección con este plato.

## Ingredientes (6 raciones)

- 200 g fresas
- 200 g naranja pelada
- 4 mandarinas
- 4 kiwis
- Canela

## Elaboración

- Lavar, pelar y trocear las frutas.
- Ensartar en los palos de madera al gusto.
- Añadir una pizca de canela sobre las brochetas.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	990	33	1.089	36
Proteínas (g)	43,1	17	44,0	16
Grasas totales (g)	42,9	39	43,0	35
Ácidos grasos saturados (g)	15,3	14	15,3	13
Carbohidratos totales (g)	100	40	107,2	39
Fibra dietética (g)	15,7	45	15,7	45
Sal (g)*	4,0	80	4,1	82
Vitamina C (mg)	199,8	333	199,8	333
Niacina (mg)	15,2	76	16,4	82
Hierro (mg)	9,1	91	9,2	92

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
Crema de cebolla de Fuentes con trigueros	Pan tostado	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Paletilla de ternasco con patatas de siembra	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vino blanco	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cítrico de brochetas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____



# Menú día 7

Manuel Barranco, chef del restaurante **Quema. Zaragoza.**

## Comentario nutricional

El arroz y las patatas aportan hidratos de carbono complejos, que son la base de nuestra alimentación.

El bacalao proporciona proteínas de alto valor biológico, que también están presentes en la leche y el queso fresco del postre.

Entre los micronutrientes, el yodo destaca en la leche y el queso, y el fósforo, en los rebozones y el bacalao. Con este menú ya se cubre el 100% de las ingestas recomendadas de fósforo para el grupo de población considerado y, si además, tomamos estos platos con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de este micronutriente en el menú.



Primer Plato [ **Arroz de encurtidos**

Segundo Plato [ **Bacalao ajoarriero con rebozones**

Postre [ **Flan de chocolate, coco y naranja**

Bebida [ **Agua  
300 ml de cerveza**

Pan [ **Pan integral**



# Arroz de encurtidos



## Lager tipo Pilsen

No hay mejor compañera de mesa que una cerveza tipo lager para acompañar a un plato de encurtidos, espárragos y vinagres. La lager es una cerveza muy ligera, muy herbácea y ligeramente amarga que nos ayudará a limpiar boca, a aligerar los vinagres y a aportar ese punto herbáceo del lúpulo que nos impulsará a seguir disfrutando del plato.

## Ingredientes (4 raciones)

### Para el arroz

- 1 diente de ajo, ½ cebolla de Fuentes, 280 g de arroz Brazal, 11 dl caldo de ave, 1 cucharada sopera de pimentón, 1 cucharada sopera de azafrán, 50 ml aceite de oliva virgen extra

### Para las verduras

- 4 espárragos blancos, 1 zanahoria, 1 calabacín, 8 espárragos trigueros

### Otros ingredientes

- 8 alcaparrones, 8 rodajas de pepinillo, 4 cebolletas encurtidas, salsa de soja, salsa Mirim, pimienta, cebollino, hojas de hinojo

## Elaboración

- Arroz: Rehogar el ajo, la cebolla, añadir el azafrán, el pimentón y el arroz, dar unas vueltas y añadir el caldo. Una vez evaporado, estirar en una bandeja y reservar para el salteado.
- Cocer las verduras por separado.
- Saltear las verduras, añadir el arroz y la pimienta.
- Saltear el arroz con salsa de soja y Mirim.

## Presentación:

Colocar una pincelada de alcaparra triturada en el fondo del plato, sobre ésta el arroz y las verduras. Finalizar con el cebollino, hinojo, cebolletas encurtidas, pepinillos y alcaparrones.





# Bacalao ajoarriero con rebollones



## Trigo

Las notas a frutas cítricas y el ligero recuerdo al lúpulo en el post-gusto nos ayudarán a limpiar y equilibrar este plato. Suavizará el pil-pil y potenciará el sabor del bacalao.

## Ingredientes (4 raciones)

- 500 g migas de bacalao
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla tierna
- 3 dientes de ajo
- Perejil picado
- 300 g patatas
- 100 g pimiento choricero
- 400 g rebollones
- 50 ml aceite de oliva virgen extra

## Elaboración

- Confitar las migas de bacalao, hacer el pilpil y reservar.
- Puré de pimiento choricero: colocar el pimiento sin pepitas ni pedúnculo en agua templada para hidratarlo, raspar con el cuchillo para obtener su pulpa y triturar con un poco de agua hasta obtener el puré.
- Rehogar el ajo, con la cebolla tierna, el pimiento rojo, la patata previamente frita y el puré de pimiento choricero.
- Para terminar, añadir el bacalao y los rebollones ya cocidos.





# Flan de chocolate, coco y naranja



## Negra

Daremos al chocolate... chocolate. La cerveza negra nos regala ese recuerdo al chocolate puro y también al café torrefacto, a la leche... En esta armonía nos encontraremos la sorpresa en boca de sabores mucho más matizados y redondos, de cacaos sutiles y de ligereza y frescor. .

## Ingredientes (4 raciones)

- 500 ml leche semidesnatada
- 200 g queso fresco
- 5 g agar-agar
- 75 g chocolate negro
- 30 g cacao
- Coco rallado
- 12 gajos de naranja

## Elaboración

- Hervir la leche con el agar-agar y añadir el resto de ingredientes. Meter la mezcla en un molde, cocer en el horno al baño maría unos 45 minutos a 160°C.
- Para terminar, cortar el flan en forma de rosquilla pequeña y poner el coco rallado y los gajos de naranja en el interior.





## Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Energía (Kcal)	897	30	996	33
Proteínas (g)	36,6	16	37,5	15
Grasas totales (g)	39,7	40	39,7	36
Ácidos grasos saturados (g)	12,9	12,9	12,9	11,6
Carbohidratos totales (g)	93,0	42	100,2	40
Fibra dietética (g)	11,1	32	11,1	32
Sal (g)*	3,2	64	3,3	66
Fósforo (mg)	691,5	99	751,5	107
Yodo (µg)	115,8	83	115,8	83
Vitamina A (µg)	724,1	72	724,1	72

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
Arroz de encurtidos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Salsa de soja	_____	_____
Bacalao ajoarriero con rebollones	_____	_____	_____	Bacalao	_____	Leche semidesnatada, queso fresco	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Flan de chocolate, coco y naranja	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____





