



POR ÓSCAR MANRESA Y ROMAIN FORNELL
DEL RESTAURANTE CASA LEOPOLDO

menús
Saludables

DE
CATALUÑA



Gastronomía saludable de Óscar Manresa y Romain Fornell

Chefs del restaurante **Casa Leopoldo, Barcelona.**

1929. Barrio del Raval. Por la rendija de una puerta endeble de una humilde casa de comidas se escapaban los aromas a guisos de fuego lento. La calle populosa y atestada de vida en estado se hallaba perfumada por un recetario de producto, sencillez y autenticidad que llegó a crear adictos a una cocina sin dobleces.

Pasaron los años, los tiempos de crisis, la duda y el sueño, hasta que en 2017 aquel humilde restaurante de azulejos coloreados volvió a abrir sus puertas con la cara lavada, el puchero activo y las mesas deshojando historias del ayer. Entonces comenzó la nueva etapa de la mano de Óscar Manresa y Romain Fornell.

La apertura fue noticia porque hablar de la historia de una ciudad es hacerlo del mundo, de la gente que hace que esas historias existan y

mucho más cuando lugares emblemáticos como éste han quedado en los anales del recuerdo a través de los textos insuperables de Manuel Vázquez Montalbán y su 'políglotón' Pepe Carvalho. Es así como aquí se cuece la tradición, pero también la innovación, la tendencia y las nuevas maneras de guisar; eso sí, todo sin olvidar quiénes son y de dónde vienen. Cataluña se come con cucharas de historia y ésta es, sin duda, su casa.

En este recetario, cuyas valoraciones nutricionales han sido realizadas por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Óscar y Romain hacen que cada uno de los días de la semana estén llenos de nutrientes necesarios 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

Óscar Manresa y Romain Fornell, chefs del restaurante **Casa Leopoldo. Barcelona.**

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Primer Plato	Ensalada de judías verdes con vinagreta de mostaza y parmesano	Garbanzos con verduras	Vichyssoise con virutas de alcachofas fritas	Esqueixada de bacalao	Tartar de tomate	Escalibada de verduras	Arroz negro con calamar
Segundo Plato	Fideua Rossejat a la sartén con gambitas y alioli	Tartar de ternera con cilantro y mostaza en grano con patatas asadas	Lenguado a la meunière con alcaparras y puré de boniato y zanahoria	Muslo de pollo a la parrilla con ajito, pimientos de piquillo y puré de patata	Lomo de atún asado con cebolla caramelizada	Rabo de toro "Leopoldo" al vino del Priorat con puré de patatas	Huevo mollet con espinaca baby
Postre	Flan casero de cerezas	Melocotón de viña osmotizado	Arroz con leche	Sorbete de menta, piña ahumada y mango	La pera al horno	Sopa de frutos rojos	Ravioli de piña con virutas de coco, fresitas de bosque y raspadura de lima
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 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.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

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

Óscar Manresa y Romain Fornell, chefs del restaurante **Casa Leopoldo**.
Barcelona.

Comentario nutricional

En este menú encontramos un buen aporte de hidratos de carbono complejos (base de nuestra alimentación) en las patatas y la fideuá.

Las proteínas de alto valor biológico provienen del queso del primer plato, de las gambas y calamares del segundo y del huevo y la leche del postre. Encontramos lípidos cardiosaludables provenientes del aceite de oliva virgen extra empleado en las elaboraciones.

En cuanto a los micronutrientes, podemos apreciar el alto aporte de yodo (presente en el marisco, leche y huevo), vitamina B₁₂ (proporcionado por los productos de origen animal) y fósforo (presente en yema de huevo, calamar, leche y fideos), superando todos ellos las recomendaciones.

Tomar este menú con cerveza permite aumentar el aporte de vitamina B₁₂ y fósforo para el grupo de población considerado.



Primer Plato

Ensalada de judías verdes con vinagreta de mostaza y parmesano

Segundo Plato

Fideua Rossejat a la sartén con gambitas y alioli

Postre

Flan casero de cerezas

Bebida

**100 ml cerveza sin alcohol
100 ml cerveza
100 ml cerveza negra**

Pan

Pan integral



Ensalada de judías verdes con vinagreta de mostaza y parmesano

Lager tipo pilsen sin alcohol

Una cerveza ligera con un suave amargor, muy herbácea que armonizará perfectamente con el aliño de esta ensalada, a la vez que nos limpiará boca, potenciará las notas herbáceas de la verdura y suavizará las grasas naturales del queso o el aceite.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g judías verdes
- 20 g escarola
- 30 g piñones sin cáscara
- 12 g queso parmesano rallado
- 1 nuez de mantequilla
- 480 g patatas Monalisa
- 80 g tomate cherry
- 10 ml aceite de oliva virgen extra

Vinagreta de mostaza:

- 1 cucharada de mostaza en grano
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- Zumo de medio limón

Elaboración

- Hervir las patatas enteras y pelarlas. Escaldar la judía verde y refrescar en frío.
- Añadir la vinagreta de mostaza como aliño para las patatas y hacer un puré trabajado con tenedor.
- Dorar los piñones en mantequilla y disponer el resto de ingredientes.
- Montar primero el puré en la base del plato, luego las judías verdes, finalizar con los piñones, el parmesano laminado y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.





Fideuá rossejat a la sartén con gambitas y alioli

Lager especial

Es una cerveza cremosa, con notas tostadas, un amargor equilibrado y un post gusto a lúpulo muy agradable. Será la combinación perfecta con este plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g fideos
- 150 g gambas
- 150 g calamar troceado
- 600 ml caldo de pescado
- 30 g alioli
- 10 ml aceite de oliva virgen extra
- Azafrán

Para el sofrito rojo

- ½ pimiento rojo
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 20 ml aceite de oliva virgen extra

Elaboración

- Dorar los fideos del número 0 en una sartén con el aceite de oliva.
- Para el sofrito rojo: ½ pimiento rojo, ½ cebolla y un diente de ajo, y dorar a fuego lento.
- Añadir el sofrito y el calamar. Añadir fideos y mezclar bien.
- Añadir el azafrán y mojar con el caldo de pescado y dejar 5 minutos a fuego fuerte y cuando hierva, 7 minutos a fuego suave hasta que no quede caldo.
- Añadir los langostinos y dejar 5 minutos aproximadamente en el horno con la resistencia superior encendida. Servir acompañado de alioli.



Flan casero de cerezas



Negra

Buscamos la compañía en esta armonía más que el ensamblaje. La cerveza negra nos aportará el recuerdo al café recién hecho, nos regalará ciertas notas de chocolate negro y de regaliz de palo que serán muy agradables como complemento a este flan.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g cerezas
- 30 g azúcar glass
- 5 yemas de huevo
- 50 g azúcar
- 400 ml leche semidesnatada

Elaboración

- Limpiar las cerezas, sacar el hueso y el rabito, poner en un recipiente con el azúcar glass para que se maceren.
- Batir los huevos y el azúcar en un molde, luego añadir la leche y seguir batiendo.
- Llenar los moldes, añadir 4 cerezas en cada molde, y cocinar al baño maría unos 18 minutos (desmoldar con cuidado).
- Triturar el resto de cerezas para servir encima del flan.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.049	35	1.157	39
Proteínas (g)	36,1	14	37,4	13
Grasas totales (g)	40,4	35	40,4	31
Ácidos grasos saturados (g)	8,8	8	8,8	7
Carbohidratos totales (g)	129,3	49	138,5	48
Fibra dietética (g)	11,8	34	11,8	34
Sal (g)*	1,6	31	1,6	32
Yodo (µg)	200,3	143	200,3	143
Vitamina B12 (µg)	2,6	129	3,0	150
Fósforo (mg)	715,5	102	788,0	113

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.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

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
Ensalada de judías verdes con vinagreta de mostaza y parmesano						Queso parmesano Mantequilla		✓					Piñones	
Fideua Rossejat a la sartén con gambitas y all i oli	Fideos	Gambas		Caldo de pescado							Calamares			
Flan casero de cerezas			Yema de huevo			Leche semi-desnatada								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 2

Óscar Manresa y Romain Fornell, chefs del restaurante **Casa Leopoldo**.
Barcelona.

Comentario nutricional

Los hidratos de carbono complejos de este menú (base de nuestra alimentación) son aportados principalmente por las patatas, los garbanzos y los copos de maíz. La ternera será la encargada de proporcionar proteínas de alto valor biológico, pero también grasas saturadas (aunque su ración a consumir no es elevada).

El aceite de oliva aporta lípidos cardiosaludables. El hierro es el mineral que más destaca en esta elaboración al superar las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado. También cabe resaltar el contenido de vitamina A (aportado por los productos vegetales), vitamina B₆ y niacina.

Al acompañar estos platos con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de niacina hasta alcanzar prácticamente las ingestas recomendadas para este micronutriente.



Primer Plato

Garbanzos con verduras

Segundo Plato

Tartar de ternera con cilantro y mostaza en grano con patatas asadas

Postre

Melocotón de viña osmotizado

Bebida

300 ml cerveza

Pan

Pan integral

Garbanzos con verduras



Lager Especial

Encontraremos el equilibrio entre el dulzor del rehogado de pimientos y el amargor de la cerveza. La especial aportará frescor y potenciará el sabor del garbanzo

Ingredientes (4 raciones)

- 250 g garbanzos
- 1 cebolla grande
- 8 zanahorias mini
- 2 pimientos verdes grandes
- 2 pimientos rojos
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- Ramita de tomillo
- Ramita de romero
- Hojas de menta
- Sal
- Pimienta

Elaboración

- Poner los garbanzos en agua y sal durante 12 horas antes de cocinarlos. Lavar con agua y reservar.
- Rehogar en aceite de oliva la verdura troceada (excepto las zanahorias).
- Cuando estén doradas, añadir agua y cuando hierva, añadir los garbanzos (tienen que quedar cubiertos con el agua), las mini zanahorias y las ramitas de tomillo y romero.
- Cuando los garbanzos estén tiernos, retirar las ramitas de tomillo y romero.
- Dejar reposar una hora.
- Calentar y emplatar con las zanahorias y las hojas de menta.





Tartar de ternera con cilantro y mostaza en grano con patatas asadas

Lager Extra

Amarga, notas en el post gusto a caramelo, a regaliz negro. Es refrescante y muy cremosa. Suavizará el aliño picante y potenciará el sabor de la carne.

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g redondo de ternera
- 80 g chalotas
- Tabasco
- 80 g grisines de pan
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra en grano
- Sal Maldon
- 50 g mostaza en grano
- 20 g cilantro
- Harissa (salsa picante árabe al gusto)
- Hojas de shiso para decorar
- 4 patatas asadas medianas

Elaboración

- Limpiar bien el redondo de ternera y cortar a cuadritos pequeños con el cuchillo.
- Pelar y cortar las chalotas en dados muy pequeños. Poner en un bol junto al aceite de oliva, remover, añadir la mostaza, la mitad del cilantro picado, un chorrito de tabasco, una pizca de harissa y mezclar bien.
- Añadir la carne y remover lentamente.
- Disponer en el plato y decorar con hojas de cilantro, las de shiso y los grisines.
- Acompañar con patatas asadas.



Melocotón de viña osmotizado



Ipa (India Pale Ale)

Es una cerveza de baja fermentación, tostada, aromática, con un post gusto a frutas, flores, lúpulo. Acompañando a este postre nos aportará el complemento y el equilibrio entre lo dulce y lo amargo.

Ingredientes (4 raciones)

- 2 piezas de melocotón de viña
- 330 ml de Oporto
- 60 g copos de maíz tostados
- Sobre de caramelo carbonatado

Elaboración

- Pelar y cortar los melocotones de viña, ponerlos en una bolsa junto con el Oporto y hacer el vacío (reservar en nevera 12 horas).
- Emplatarse sobre hielo con caramelos y copos de maíz tostados.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.097	37	1.196	40
Proteínas (g)	41,0	15	41,9	14
Grasas totales (g)	39,8	33	39,8	30
Ácidos grasos saturados (g)	10,5	9	10,5	7,9
Carbohidratos totales (g)	132,5	48	139,7	47
Fibra dietética (g)	22,0	63	22,0	63
Sal (g)*	2,0	40	2,1	42
Hierro (mg)	11,9	119	11,9	119
Vitamina A (µg)	1.014,7	101	1.014,7	101
Niacina (mg)	18,7	93	20,0	99
Vitamina B ₆ (mg)	1,7	92	1,7	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.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

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
Garbanzos con verduras														
Tartar de ternera con cilantro y mostaza en grano con patatas asadas	Grisines							✓	Tabasco					
Melocotón de viña osmotizado									Vino de Oporto					
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 3

Óscar Manresa y Romain Fornell, chefs del restaurante **Casa Leopoldo**.
Barcelona.

Comentario nutricional

Las principales fuentes de hidratos de carbono complejos del menú (base de nuestra alimentación) se encuentran en el arroz, las patatas y el boniato.

Las grasas presentes en los platos son en mayor medida saturadas (mantequilla y nata), seguido de monoinsaturadas (aceite de oliva) y poliinsaturadas (pescado). Las proteínas de alto valor biológico son aportadas en mayor cantidad por el lenguado presente en el segundo plato, el cual también es fuente de fósforo, yodo y selenio.

Además de estos micronutrientes, cabe destacar la vitamina A aportada en mayor proporción por el bonito y la zanahoria. Tomar estos platos con cerveza permite aumentar ligeramente el aporte de fósforo en el menú.



Primer Plato

Vichyssoise con virutas de alcachofas fritas

Segundo Plato

Lenguado a la meunière con alcaparras y puré de boniato y zanahoria

Postre

Arroz con leche

Bebida

300 ml cerveza

Pan

Pan integral

Vichyssoise con virutas de alcachofas fritas



Lager Extra

Un plato cremoso con el punto amargo de la alcachofa requiere una cerveza que aporte frescura, notas de amargor y un equilibrio en la boca. Encontraremos cómo la cerveza nos potenciará el sabor herbáceo de la alcachofa y cómo limpiará nuestra boca.

Ingredientes (4 raciones)

- 250 g patatas Monalisa
- 150 g puerro
- 80 g cebolla tierna
- 160 ml nata líquida (18% grasa)
- 4 alcachofas
- 400 ml agua
- 1 nuez de mantequilla
- Aceite de oliva virgen extra para freír
- Sal

Elaboración

- Rehogar en mantequilla la cebolla tierna y luego el puerro cortado en brunoise, procurando que no coja color.
- Una vez pochado, añadir la patata cortada en pequeños dados.
- Rehogar y añadir la nata y mezclar. Llevar a hervir y completar con el agua. Hervir de nuevo y rectificar de sal.
- Triturar finamente y pasar por el colador fino. Reservar y enfriar.
- Limpiar las alcachofas, cortar muy finas y freír en aceite de oliva hasta que estén crujientes.
- Emplatarse en plato soperero el líquido muy frío y las virutas de alcachofa en el centro.





Lenguado a la meunière con alcaparras y puré de boniato y zanahoria

Trigo

Entre lo amargo y lo dulce. Entre la explosión de frutas exóticas y el post gusto al trigo, al fino lúpulo. Esta cerveza aportará al plato de mar el recuerdo a cítricos frescos, potenciará el sabor del lenguado y nos dejará una sensación de frescor y limpieza que nos invitará a seguir comiendo.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 lenguados (200 g cada uno)
- 80 g mantequilla
- 60 g alcaparras
- ½ limón
- 50 g harina

Para el puré:

- 2 boniatos
- 3 zanahorias
- 1 puerro
- 1 cebolla
- Caldo de pollo

Elaboración

- Limpiar y salpimentar el lenguado. Enharinar y freír en una cazuela antiadherente con un poco de mantequilla clarificada. Reservar.
- En la misma cazuela, poner el zumo de medio limón, las alcaparras, el agua, dos dados de mantequilla, sal y pimienta.
- Volver a incorporar el lenguado y cocer a fuego lento durante 4 minutos aproximadamente por cada lado.
- Al momento de sacar el plato, saltear con un poco de mantequilla clarificada y poner junto con el lenguado para napanlas con un poco de la salsa del pescado.
- Para el puré, limpiar y cortar el puerro y la cebolla, sofreír con aceite oliva virgen extra, añadir zanahorias y boniatos cortados, y cubrir de caldo de pollo, cocer (triturar hasta conseguir textura de puré).



Arroz con leche



Lager Especial

Buscamos en esta armonía equilibrar el dulzor del arroz con una cerveza amarga, con recuerdo al tostado del caramelo y a la vez con un punto de frescor que nos equilibrará el plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 120 g arroz
- 50 g azúcar
- 1 L leche semidesnatada
- 2 tiras de piel de naranja
- 2 tiras de piel de limón
- Una pizca de vainilla
- Canela en rama
- Canela en polvo

Elaboración

- Poner en un cazo la leche con la piel de naranja, limón, una pizca de vainilla y la ramita de canela. Dar un hervor.
- Añadir el arroz, en unos 20 minutos estará listo, ir removiendo muy a menudo. Luego añadir el azúcar y remover.
- Dejar enfriar y servir, espolvorear con canela en polvo.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	1.035	34	1.134	38
Proteínas (g)	38,2	15	39,1	14
Grasas totales (g)	45,1	39	45,1	36
Ácidos grasos saturados (g)	19,9	17	19,9	16
Carbohidratos totales (g)	114,0	44	121,2	43
Fibra dietética (g)	10,5	30	10,5	30
Sal (g)*	2,8	56	2,9	58
Yodo (µg)	279,9	200	279,9	200
Vitamina A (mg)	1.399,2	140	1.399,2	140
Fósforo (mg)	844,1	121	904,1	129
Selenio (µg)	70,3	100	70,3	100

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.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

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
Vichyssoise con virutas de alcachofas fritas						Nata líquida, mantequilla								
Lenguado a la meunière con alcachofas y puré de boniato y zanahoria	Harina			Lenguado		Mantequilla								
Arroz con leche						Leche semi-desnatada								
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 4

Óscar Manresa y Romain Fornell, chefs del restaurante **Casa Leopoldo**.
Barcelona.

Comentario nutricional

Este menú nos aporta hidratos de carbono complejos a través del puré de patatas. Destacan las proteínas de alto valor biológico del bacalao y el pollo. Las aceitunas y el aceite de oliva, con sus grasas cardiosaludables, son las que más contribuyen al aporte de grasas.

Respecto a los minerales y vitaminas, destaca el contenido en vitamina C por el consumo de fruta y verdura fresca (aunque parte se pierde en el cocinado), cubriendo el 316% de las ingestas diarias recomendadas para el grupo de población considerado, vitamina B₁₂ (procedente del bacalao), niacina (pollo y mango) y en menor proporción, fósforo (pollo y bacalao).

Si consumimos estos platos con cerveza, aumenta ligeramente el aporte de vitamina B₁₂, niacina y fósforo.



Primer Plato

Esqueixada de bacalao

Segundo Plato

Muslo de pollo a la parrilla con
ajito, pimientos de piquillo
asados y puré de patata

Postre

Sorbete de menta, piña
ahumada y mango

Bebida

100ml cerveza sin alcohol
100ml cerveza
100ml cerveza negra

Pan

Pan integral

Esqueixada de bacalao



Sin alcohol doble tostado

Muy herbácea, con el persistente recuerdo al lúpulo y con un agradable recuerdo al tostado caramelizado del cereal. Conseguiremos con la armonía el equilibrio entre lo dulce y lo amargo.

Ingredientes (4 raciones)

- 200 g bacalao Esqueixat
- 200 g tomate en rama
- 25 g cebolla morada
- 30 g aceitunas negras de Aragón
- 1 puñado de pampalinas
- 40 ml aceite de oliva virgen extra
- 20 ml vinagre de Jerez
- Sal Maldon
- Pimienta negra molida
- Cebollino
- Limón

Elaboración

- Rallar el tomate y desmigalar el bacalao.
- Cortar la cebolla morada en rodajas finas, poner en un bol con el zumo de un limón y 20 ml de vinagre, dejar hasta verla rosada.
- Emplatar con base de tomate rallado.
- Esparcir el bacalao por encima. Disponer la cebolla y las aceitunas deshuesadas y cortadas a tiras. Aliñar con aceite de oliva, sal, pimienta y cebollino.
- Añadir unos brotes de pampalinas por encima.





Muslos de pollo de corral a la parrilla con ajito, pimientos de piquillo asados y puré de patata

Trigo

El toque sutil del amargor y el post gusto a cítricos, piña, fruta de la pasión... aportará frescor y dulzor a la carne blanca. El plato se potenciará y nos dejará una sensación de equilibrio en la boca.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 muslos de pollo de corral (150 g por unidad)
- 300 g pimientos del Piquillo
- 40 ml sidra
- 4 dientes de ajo
- 40 ml aceite oliva virgen extra
- 500 g puré de patata
- Pimienta negra molida
- Sal Maldon o escamas de sal
- Sal fina

Elaboración

- Hornear los muslos de pollo con sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva durante 45 min a 180 °. Luego ponerlos en la parrilla y dorar bien.
- Laminar ajo y dorar en aceite.
- Los pimientos de piquillo los encontramos en la lata, ya están asados, pero al confitarlos mejoran su textura. Para confitarlos, poner en una sartén con el mismo aceite que se ha dorado el ajo laminado y la sidra durante 20 min por cada lado a fuego lento. Reservar.
- Disponer los muslos en el plato con los ajitos laminados y dorados por encima, pimientos al lado, y escama de sal al gusto.





Sorbete de menta, piña ahumada y mango

Negra

Buscamos en esta armonía el contraste y la aportación de amargos, chocolates y regalices que contraste con la frescura del sorbete. En boca se fusionará el dulce con lo amargo. No nos dejará indiferentes.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 piña de 2 kg
- 1 mango
- ½ manojo de menta
- 50 g azúcar
- 100 ml agua

Elaboración

- Hacer un almíbar con azúcar y agua, infundonar la menta.
- Pelar y hornear la piña a 200° durante 10 minutos. Triturar la mitad de la piña con el almíbar. Congelar y raspar.
- Cortar en dados la otra mitad de la piña.
- Pelar y cortar a daditos el mango.
- Colocar en cuatro copas primero los dados de piña, luego el sorbete y acabar con los dados de mango y una hoja de menta.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	903	30	1.011	34
Proteínas (g)	43,2	19	44,5	18
Grasas totales (g)	32,8	33	32,8	29
Ácidos grasos saturados (g)	6,1	6	6,1	5
Carbohidratos totales (g)	101,4	45	110,6	44
Fibra dietética (g)	15,4	44	15,4	44
Sal (g)*	3,3	66	3,4	68
Vitamina C (mg)	219,1	365	219,1	365
Vitamina B12 (µg)	2,5	125	2,92	146
Niacina (mg)	21,2	106	23,8	117
Fósforo (mg)	518,4	74	590,9	84

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.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

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
Esqueixada de bacalao				Bacalao										
Muslo de pollo a la parrilla con ajito, pimientos de piquillo asados y puré de patata									Sidra					
Sorbete de menta, piña ahumada y mango														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 5

Óscar Manresa y Romain Fornell, chefs del restaurante **Casa Leopoldo**.
Barcelona.

Comentario nutricional

Este menú destaca por su contenido en proteínas animales (provenientes principalmente del atún) y vegetales (pasta, arroz y pan).

También encontramos grasas cardiosaludables como las aportadas por el aceite de oliva empleado en las recetas y los ácidos grasos poliinsaturados del pescado.

El arroz del primer plato y los linguini del segundo serán los alimentos que nos aporten hidratos de carbono complejos en nuestra dieta, siendo el nutriente "base" de la alimentación.

En cuanto a los micronutrientes, mencionar las vitaminas D, B₁₂ y niacina y el selenio como mineral, presentes en el atún y el selenio, ya que este menú cubre muy por encima las ingestas recomendadas para cada uno de ellos. Al acompañar estos platos con cerveza se aumenta ligeramente la ingesta de niacina y vitamina B₁₂.



Primer Plato [**Tartar de tomate**

Segundo Plato [**Lomo de atún asado con
cebolla caramelizada**

Postre [**La pera al horno**

Bebida [**300 ml cerveza**

Pan [**Pan integral**

Tartar de tomate



Especial

Encontramos en el plato los puntos picantes de la salsa Perrins, el post gusto ahumado de la barbacoa y el fruto seco. El tomate deja en boca un punto de dulce, de ácido, carnosidad y jugosidad. La cerveza de tipo especial potenciará todos estos matices, nos limpiará la boca del aceite y las grasas del pistacho, y nos aportará un toque de amargor muy interesante.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 tomates de pera de bote pelados y enteros
- 120 g arroz inflado
- 15 g mostaza Dijon
- 15 g salsa Perrins
- 15 g salsa barbacoa
- 100 g sandía cortada en dados de 1 cm
- Hojas mini de rúcula
- Germinado de mostaza
- 10 g pistacho verde troceado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Cebollino fresco
- Orégano fresco
- Sal

Elaboración

- Cortar el tomate de bote a cuchillo y escurrir, añadir los dados de sandía sin pepitas.
- Mezclar un poco de aceite de oliva con la mostaza de Dijon, la salsa Perrins, la salsa barbacoa, los pistachos troceados, el cebollino fresco cortado bien pequeño, el orégano fresco y la sal.
- Juntar en un bol el tomate y la sandía con la mezcla y remover muy lentamente.
- Emplatarse en molde, y hacer una capa superior con el arroz. Añadir las hojas de mini rúcula y el germinado de mostaza.





Lomo de atún asado con cebolla caramelizada y linguini

Trigo

Es un tipo de cerveza muy amable para comer con pescados porque aporta los cítricos necesarios, el punto de amargor preciso y actúa como potenciadora de los sabores. Es una cerveza de altas fermentaciones compleja y repleta de matices lo que la hacen una compañera ideal para comidas ligeras y con sabor a mar.

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g lomo de atún
- 200 g cebolla platillo
- 80 ml aceite de oliva virgen extra
- Flores comestibles para decorar
- 120 g linguini
- Cebollino
- Sal
- Pimienta

Elaboración

- Seleccionar los lomos de atún que estén limpios y sin nervios.
- Cortar en forma rectangular, salar y sellar a modo de tataki por los cuatro lados en una paella bien caliente con un poco de aceite virgen extra.
- Una vez sellados, filetear en diagonal haciendo tacos iguales y finos.
- Pelar las cebollas platillo y caramelizar enteras a fuego lento.
- Salsear con la base de cebolla. Servir.
- Hervir la pasta con agua sal, aceite y hoja de laurel durante 7 minutos e incorporar como guarnición con la cebolla.



La pera al horno



India Pale Ale (IPA)

La pera horneada deja en el paladar un recuerdo a fruta madura, a golosina natural que en nuestra armonía nos pide el contraste, el amargor. Las cervezas tipo IPA son sutilmente amargas, ligeramente florales, frutales y persistentes. En este postre encontraremos la limpieza de boca y ese amargor equilibrado y nos aportará frescor.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 peras de Conferencia
- 1 rama de canela
- 50 g azúcar moreno
- Zumo de limón

Elaboración

- Pelar las peras (reservar el rabito) y cortarlas por la mitad. Pintarlas con zumo de limón y ponerlas en una fuente de horno.
- Poner un cazo en el fuego con agua, el azúcar y la canela hasta conseguir un almíbar.
- Añadir la mitad del almíbar a la fuente y hornear a 180 grados 10 min, añadir el resto del almíbar y hornear 8 minutos a 210 grados.
- Servir templadas.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	988	33	1.087	36
Proteínas (g)	39,7	16	40,6	15
Grasas totales (g)	42,4	39	42,4	35
Ácidos grasos saturados (g)	7,7	7	7,7	6
Carbohidratos totales (g)	106,5	43	113,7	42
Fibra dietética (g)	10,7	31	10,7	31
Sal (g)*	1,4	28	1,4	28
Vitamina B12 (µg)	5,9	296	6,3	317
Vitamina D (µg)	29,4	196	29,4	196
Selenio (µg)	133,0	190	133,0	190
Niacina (mg)	26,9	135	28,1	141

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.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

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
Tartar de tomate								Mostaza Dijon	Salsa barbacoa			Salsa Perrins	Pistachos	
Lomo de atún asado con cebolla caramelizada	Linguini			Atún										
Pera al horno														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

Menú día 6

Óscar Manresa y Romain Fornell, chefs del restaurante **Casa Leopoldo**.
Barcelona.

Comentario nutricional

En este menú los hidratos de carbono complejos son aportados por el boniato y las patatas del primer y segundo plato, respectivamente.

El rabo de toro será quien aporte las proteínas de alto valor biológico además de ser la mayor fuente de hierro.

Las grasas nos vendrán suministradas por el rabo de toro y el aceite de oliva empleado en las elaboraciones.

Respecto al postre, la fruta fresca aporta agua y micronutrientes.

De éstos, podemos resaltar la vitamina C (cubriendo más del triple de las ingestas recomendadas para el grupo de población considerado), vitamina B₁₂, niacina y hierro. Si tomamos estos platos con cerveza, el contenido de niacina y vitamina B₁₂ aumenta ligeramente.



Primer Plato [**Escalibada de verduras**

Segundo Plato [**Rabo de toro "Leopoldo" al vino del Priorat con puré de patatas**

Postre [**Sopa de frutos rojos**

Bebida [**100ml cerveza sin alcohol
100 ml cerveza
100ml cerveza negra**

Pan [**Pan integral**

Escalibada de verduras



Cerveza Sin doble tostado

Buscamos una cerveza ligera, con una agradable presencia en boca de los lúpulos, herbácea y ligera que nos potencia el plato de verduras.

Ingredientes (4 raciones)

- 320 g pimiento rojo
- 240 g cebolla
- 320 g berenjena
- 60 ml aceite de oliva virgen extra
- 400 g boniato
- 20 g ajo seco
- Pimienta negra molida
- Sal fina

Elaboración

- Mojar con aceite y sal las verduras. Envolver éstas con papel de aluminio.
- Hornear 1 hora a 180°C. Una vez listas, reservar y dejar enfriar.
- Limpiar de piel y semillas. Reservar y cortar a tiras.
- Hornear los boniatos al mismo tiempo, pero 1 hora y media, pelar y chafar con un tenedor.
- Laminar ajo y dorarlo con aceite. Añadir sal y servir.
- Emplatar con puré de boniato en la base, las verduras encima y acabar con los ajitos con su aceite.





Rabo de toro “Leopoldo” al vino del Priorat con puré de patatas

India Pale Ale (IPA)

En la nariz nos recuerda a hierbas frescas, a caramelos y notas a flores y frutas maduras. En la armonía, la cerveza nos aportará frescor, nos limpiará la boca y nos potenciará el sabor de la carne y el guiso de verdura.

Ingredientes (4 raciones)

- 1,5 kg rabo de ternera
- Un diente de ajo
- Dos ramitas de tomillo
- 1 cebolla
- ½ hueso de jamón
- 4 tomates maduros
- 1 vaso de vino tinto
- Laurel
- 30 ml aceite de oliva virgen extra
- 30 g harina
- 400 g patatas Monalisa
- 80 g chalotas
- 200 g zanahoria
- Pimienta negra

Elaboración

- Poner los trozos de rabo en la bandeja de horno y hornear a 250 grados durante 10 minutos.
- En una paella sofreír la cebolla cortada, el tomate rallado y el ajo. Añadir el tomillo y el laurel, el vaso de vino y evaporar. Añadir la carne del rabo, espolvorear la harina, voltear y añadir el hueso de jamón y cubrir con agua. Rectificar de sal y pimienta.
- Añadir las chalotas peladas enteras y las zanahorias cortadas. Hervir hasta que la carne esté tierna.
- Patatas hervidas: pelar las patatas, trocear y hervir con agua, sal, pimienta y diente de ajo. Escurrir y chafar con el tenedor, hasta textura de puré.



Sopa de frutos rojos



Negra

Una cerveza compleja, de aromas a café y de gusto a chocolate negro y a regalices de palo. En esta ocasión la armonía se busca en el contraste. Una cucharada de frutos rojos y un trago de amargo chocolate.

Ingredientes (6 raciones)

- 400 g frutos rojos
- 250 ml agua
- 50 g azúcar

Elaboración

- Hacer un almíbar con 250 ml de agua y 50 g de azúcar y dejar en nevera.
- Limpiar bien los frutos rojos y junto al almíbar frío, triturar (guardar algunos sin triturar para añadir al emplatar).
- Echar en plato hondo la sopa y las frutas no trituradas.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	924	31	1.032	34
Proteínas (g)	44,7	19	46,0	18
Grasas totales (g)	35,5	35	35,5	31
Ácidos grasos saturados (g)	7,8	8	7,8	7
Carbohidratos totales (g)	96,3	42	105,5	41
Fibra dietética (g)	20,6	59	20,6	59
Sal (g)*	1,5	30	1,5	30
Vitamina C (mg)	218,4	364	218,3	364
Vitamina B12 (µg)	3,0	150	3,4	171
Niacina (mg)	19,8	99	22,0	110
Hierro (mg)	9,7	97	9,8	98

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.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

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
Escalibada de verduras	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rabo de toro "Leopoldo" al vino del Priorat con puré de patatas	Harina	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	Vino tinto	_____	_____	_____	_____	_____
Sopa de frutos rojos	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pan integral	Trigo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cerveza	Cebada	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	✓	_____	_____	_____	_____	_____

Menú día 7

Óscar Manresa y Romain Fornell, chefs del restaurante **Casa Leopoldo**.
Barcelona.

Comentario nutricional

El primer plato contiene ingredientes tales como arroz y marisco que aportan hidratos de carbono complejos y proteínas de alto valor biológico, respectivamente.

El componente mayoritario del segundo plato es el huevo, que contiene proteínas "patrón" de máxima calidad, junto con grasas saturadas. Las grasas cardiosaludables serán aportadas principalmente por el aceite de oliva y las nueces. El postre compuesto por fruta fresca nos aporta agua y micronutrientes.

De estos últimos, podemos resaltar la vitamina C presente en los alimentos vegetales consumidos en crudo (como la fruta), el hierro y la vitamina A (presente en las espinacas) y la vitamina B₁₂ (huevo y calamares). Si lo consumimos con cerveza, aumenta el aporte vitamina B₁₂, cubriendo más del 100% de las ingestas diarias recomendadas de esta vitamina para el grupo de población considerado.



Primer Plato [**Arroz negro con calamar**

Segundo Plato [**Huevo mollet con espinaca baby**

Postre [**Ravioli de piña con virutas de coco, fresitas del bosque y raspadura de lima**

Bebida [**300 ml cerveza**

Pan [**Pan integral**

Arroz negro con calamar



Lager Extra

Un arroz de mar complejo y muy sabroso al que el chef ha añadido unas lascas de alcachofa que darán al arroz un punto de amargor muy interesante. Buscar la armonía nos lleva a apostar por una cerveza cremosa, amarga y muy fresca que nos ayudará a potenciar los sabores y a matizar los contrastes

Ingredientes (4 raciones)

- 280 g arroz bomba
- 200 g calamar troceado
- 1 L fumet de pescado
- 200 g alcachofas
- 20 g tinta de calamar
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Azafrán
- Sal

Para el sofrito rojo:

- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo

Elaboración

- Para el sofrito, dorar en trozos pequeños el pimiento verde, pimiento rojo, media cebolla y un diente de ajo.
- Rehogar y añadir el calamar al sofrito. Añadir el arroz y mezclar bien. Añadir el azafrán y mojar con el caldo de pescado. Añadir la tinta. Dejar 10 minutos a fuego fuerte y luego 7 minutos a fuego suave.
- Añadir las alcachofas laminadas y rectificar de sal. Dejar 5 minutos aproximadamente en el horno. Retirar y dejar reposar.



Huevo mollet con espinaca baby



Especial

Se busca una armonía que aporte un punto de amargor al plato, que limpie boca y que potencie los sabores. La cerveza especial además nos aportará un punto de frescor muy agradable.

Ingredientes (4 raciones)

- 4 huevos de Calaf
- 800 g espinacas Baby
- 40 ml aceite de oliva extra virgen
- 50 g nueces peladas
- Pimienta negra molida
- Sal fina

Elaboración

- Cocer los huevos con cáscara durante 5 minutos. A continuación, enfriar en hielo rápidamente y pelar con delicadeza.
- El huevo tiene que quedar líquido por dentro, sería una media cocción de un huevo duro.
- Lavar bien las espinacas y quitar algún tallo si es demasiado grande, escurrir.
- Saltear las espinacas en aceite de oliva virgen (aproximadamente 7 min), reducirán una tercera parte y se podrán mover mejor que al principio.
- Disponer en el plato el huevo en el centro, rodeado de las espinacas baby y decorado con las nueces peladas.





Ravioli de piña, con virutas coco, fresitas del bosque y raspadura de lima

Trigo

Una de las características principales de este tipo de cerveza son las agradables notas a frutas exóticas. La piña predomina en boca acompañada de otros matices como ciertos toques a pimienta, regaliz, cáscaras de limón y naranja, al propio cereal. La cerveza potenciará el plato.

Ingredientes (4 raciones)

- 1 piña de 2 kg
- 40 g coco en virutas
- 40 g fresas limpias
- 1 lima
- 1 ramita de menta

Elaboración

- Pelar la piña y cortarla verticalmente en cuatro haciendo lingotes.
- Cortarlos bien finos para poner las tiras en forma de cruz.
- Poner en el centro de la cruz las fresitas, el coco y la menta.
- Emplatar y rayar la lima.



Valoración nutricional

	Menú	% cubierto	Menú con cerveza	% cubierto
Valor energético (Kcal)	947	32	1.046	35
Proteínas (g)	29,9	13	30,8	12
Grasas totales (g)	33,6	32	33,6	29
Ácidos grasos saturados (g)	7,3	7	7,3	6
Carbohidratos totales (g)	121,1	51	128,3	49
Fibra dietética (g)	20,3	58	20,3	58
Sal (g)*	1,6	32	1,7	34
Vitamina C (mg)	158,8	265	158,8	265
Hierro (mg)	12,3	123	12,4	124
Vitamina A (µg)	1.108,8	111	1.108,8	111
Vitamina B12 (µg)	1,9	93	2,3	114

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.

Ortega y col. Objetivos nutricionales para la población española. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense, Madrid. 2014.

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
Arroz con calamar				Fumet de pescado							Calamar, tinta de calamar			
Huevo mollet con espinaca baby			✓										Nueces	
Ravioli de piña con virutas de coco, fresitas del bosque y raspadura de lima														
Pan integral	Trigo													
Cerveza	Cebada								✓					

