



GLOBAL COLECTIVIDADES
educación, salud y sabor

**PROYECTO TECNICO Y OFERTA
ECONOMICA MANUTENCION DEL
PERSONAL Y PUBLICO**

**HOSPITAL UNIVERSITARIO TORRECARDENAS
ALMERIA**





NOSOTROS

Somos lo que trabajamos

Global Colectividades es una empresa dedicada a la **restauración colectiva**, es decir, ¡Cocinamos a lo grande!. Somos un equipo formado por profesionales de la gestión hostelera, la nutrición y la cocina que desde el año 2012 trabaja a pleno rendimiento para ofrecer un servicio eficaz basado en la calidad de una comida sana y equilibrada.

La sede de nuestra actividad se encuentra en Huércal de Almería y allí trabajamos todos los días de la semana para servir a **3.500 comensales** diarios, distribuidos en un total de **100 centros** localizados en:

Almería

Granada

Málaga

Global Colectividades es consciente de las necesidades dietéticas de cada cliente y, así, a la hora de planificar los menús, estudia las características de los comensales a quienes van a servir sus platos. Se trata de un servicio de **cocina casera** de carácter mediterráneo y tradicional, cuya calidad reside en sus ingredientes naturales y las materias primas utilizadas.





INSTALACIONES

Más que una gran cocina

Global Colectividades es escenario cada día de la preparación de un número elevado de menús, un trabajo que requiere de una amplia coordinación y logística para lograr el resultado deseado. Con el objetivo de poder ofrecer servicio a los diferentes puntos de Andalucía en los que actuamos, contamos con instalaciones centrales en **Huércal de Almería y Salobreña**, así como las cocinas de San Agustín Almería Capital y Viator.

El espacio de trabajo está diseñado sobre una instalación multifuncional que engloba los procesos de restauración colectiva:

- ✓ Selección de materias primas
- ✓ Control de recepción
- ✓ Almacenaje
- ✓ Elaboración
- ✓ Selección de personal
- ✓ Formación continua de profesionales
- ✓ Diseño y planificación de menús
- ✓ Controles de calidad

¿Qué tienen nuestras instalaciones para poder desarrollar tal misión?

- ✓ Cámaras frigoríficas
- ✓ Salas frías
- ✓ Salas de línea fría: abatir y envasado
- ✓ Almacén de producto perecedero
- ✓ Cocinas
- ✓ Sala de lavado
- ✓ Oficinas
- ✓ Flota de reparto



OBJETIVOS

A fuego lento

La filosofía de Global Colectividades pasa por el compromiso de ofrecer una dieta sabrosa, equilibrada y saludable. La fórmula para conseguir este objetivo se logra aplicando los siguientes elementos:

- ⇒ Menús variados durante todo un mes, sin repeticiones de platos, elaborados conforme al análisis y asesoramiento de nuestros profesionales en nutrición y conforme a nuestra experiencia.
- ⇒ Preparación de los platos con texturas y aspectos organolépticos atractivos al comensal.
- ⇒ Un servicio de comidas recién cocinadas.
- ⇒ Consumo de fruta fresca en el postre.
- ⇒ Fomentamos la educación alimenticia a través de la combinación, tanto diaria como semanal, de los alimentos menos atractivos para los más pequeños consiguiendo su apetencia y consumo.
- ⇒ Seguimiento y control de la aceptación de los platos por los comensales, así como de las raciones recomendadas para cada tramo de edad.
- ⇒ Controles de calidad y control higiénico sanitario diario de nuestros menús y servicio.



SERVICIOS

Porque todo el mundo necesita comer bien

⇒ Colegios

GLOBAL EDUCA

ALIMENTAR HOY ES LA SALUD DE MAÑANA

⇒ Escuelas infantiles

⇒ Escuelas de verano

Crear buenos hábitos alimenticios desde pequeños es la base para una alimentación saludable de por vida. Nuestro amplio recetario ofrece menús variados y equilibrados con un alto consumo de verduras, frutas y pescado.

⇒ Hospitales

⇒ Centros de mayores

⇒ Centros de atención la discapacidad

⇒ Centros de acogida

GLOBAL SALUD

LO QUE IMPORTA SON LAS PERSONAS

Debido a su estado de salud, muchas personas necesitan de cuidados alimenticios. Nuestro equipo elabora menús adaptados a las diferentes necesidades de los pacientes y platos fáciles de masticar e ingerir, totalmente personalizados.

⇒ Restaurantes de empresas

GLOBAL EMPRESA

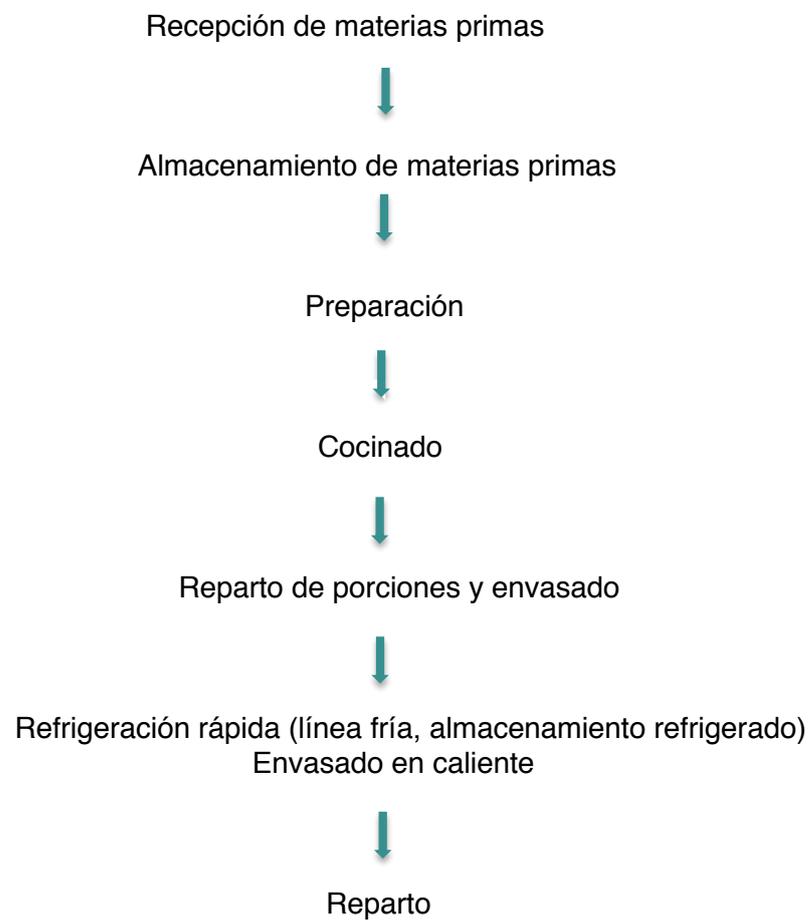
¡¡hora de hacer un break!

El entorno laboral es uno de los principales escenarios de nuestras vidas, por lo que el momento de la comida debe ser una experiencia también placentera. Elaboramos menús sabrosos y saludables, adaptados a la filosofía de la empresa.



PROCESOS

Cocinar de forma inteligente





CONTROL DE CALIDAD

Cocinar de forma segura



La legislación que regula los comedores colectivos es cada vez más exigente en lo que se refiere a las cuestiones higiénico-sanitarias en las que debe realizarse la prestación de este servicio. Este hecho justifica, por si mismo, la necesidad de contar con protocolos de actuación específicos que garanticen las condiciones óptimas.

Sistema de análisis de peligros y puntos de control crítico (APPCC)

En Global Colectividades, S.L apostamos por la calidad y seguridad de nuestros alimentos en todos los centros donde prestamos servicios. Al disponer de este sistema de control de calidad damos así cumplimiento a la Normativa Europea: Directiva 93/43/CEE y Española, Reglamento 852/2004.

El APPCC es un sistema de autocontrol de la seguridad alimentaria basado en la prevención de los riesgos sanitarios relacionados con los alimentos. Identificando donde se puede presentar un peligro en un proceso determinado, se tiene la oportunidad de establecer las medidas encaminadas para prevenir la aparición del mismo.

Todos los peligros para la seguridad alimentaria son considerados como parte del sistema APPCC, por lo que su uso debería proporcionar a los productores primarios, transformadoras, restauradores y minoristas, la confianza de que los alimentos que producen son seguros.

Protocolo COVID: Medidas para garantizar la seguridad

El uso de la mascarilla será obligatorio en el puesto de trabajo.

COCINA Y LÍNEAS DE AUTOSERVICIO

- Lavado continuo frecuente de manos y cuidado de uñas.
- Está prohibido el uso de joyas u otros complementos.
- Hay que cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado al toser o estornudar.

REPARTO DE COMIDAS

- Los repartidores desinfectan sus elementos de reparto (bolsas, contenedores, envases...) con la mayor frecuencia posible y siempre antes de comenzar y después de finalizar su turno de trabajo, empleando productos específicos y soluciones alcohólicas.
- Los vehículos de reparto se desinfectan dos veces al día con especial atención a las zonas de carga.
- Uso de papel desechable para el proceso de limpieza.
- Los repartidores lavan su uniforme con la mayor frecuencia posible.
- Las entregas se realizan sin contacto entre repartidor y cliente, intentando en la medida de lo posible seguir las indicaciones del cliente en el momento de realizar el pedido.
- * Si se presentan algunos de los síntomas, si se ha estado en zonas de riesgo o se ha tenido contacto con un caso confirmado, el personal debe quedarse en casa, avisar al responsable directo y llamar a los teléfonos de emergencia habilitados.



TRANSPORTE

¡Mantener la temperatura bien alta!



El transporte a los centros es uno de los procesos más delicados debido a que nuestra comida está recién hecha, ¡esa sensación es la que deben tener los comensales al sentarse frente al plato!. En Global Colectividades hemos diseñado una línea de transporte que mantiene la temperatura de las recetas, así como una perfecta textura y sabor.

Finalizados los controles de cocinado, se prepara para el transporte conforme a los siguientes criterios:

- ✓ Toma de temperatura para platos calientes.
- ✓ Envasado en contenedores de acero inoxidable (18/10), de todos los alimentos que conforman el primer y segundo plato del menú.
- ✓ Inmediatamente se introducen en los isotermos de policarbonato.
- ✓ Los productos no elaborados: pan, fruta y otros, se transportan en bolsas alimentarias, caja o cesta, dependiendo del producto.
- ✓ Traslado de isotermos a zona de carga.
- ✓ Carga de isotermos y demás productos del menú en vehículo de transporte.
- ✓ El vehículo utilizado es un camión (furgón) equipado conforme a la legislación de transporte de alimentos, con los siguientes materiales:
 - ⇒ Laterales interiores, puertas laterales y trasera forrado con tablero de poliéster reforzado con fibra de vidrio desde el piso hasta el perfil superior de los laterales.
 - ⇒ El piso y los pasos de ruedas están revestidos con poliéster y fibra de vidrio.

⇒ Rotulación con logotipos.



LOS MENÚS

Al servicio de la nutrición y la dieta mediterránea

Si hay algo que define la personalidad de nuestra empresa es la forma en la que elaboramos nuestros menús. Gracias a un equipo coordinado de nutrición y cocina, el menú se construye bajo las pautas marcadas por la Normativa Europea y el Ministerio de Sanidad y sus diferentes órganos y entidades.

¿Cómo se crean los menús?

Los menús elaborados en Global Colectividades se presentan a las comisiones de los centros, formadas por representantes del centro/empresa y donde se aprueba y proponen cambios, siempre bajo criterios profesionales.

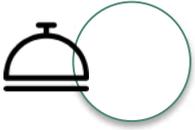
Este menú vuelve a nuestro equipo que evalúa los cambios propuestos y tras su adecuación, se manda a nuestro experto nutricionista que realiza su supervisión y aprobación.

Este servicio que Global Colectividades contrata con empresas consultoras en seguridad e higiene alimentaria, garantiza la creación de menús equilibrados, coherentes y adaptados a las distintas necesidades poblacionales.

A continuación se detalla el proceso de elaboración de los menús para un centro escolar:

- ⇒ Todos los menús están elaborados por un dietista basándose en las recomendaciones de los 'Menús saludables' para colegios de la Junta de Andalucía y la Estrategia Naos (2005 Ministerio Sanidad y Consumo).
- ⇒ Ofrecemos dos ruedas distintas una para primavera-verano y otra para otoño-invierno de seis semanas cada una.
- ⇒ Las calorías y macro nutrientes (hidratos de carbono, lípidos y proteínas) de cada día son las recomendadas por ISE (Infraestructuras y Servicios de Educación de la Junta de Andalucía) para este rango de edad.
- ⇒ En la elección de nuestros productos tenemos en cuenta tanto los platos típicos de la tierra (trigo), así como platos del gusto de los niños (hamburguesas), además de seguir los consejos de la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) en cuanto a la frecuencia de aparición en el menú de ciertos tipos de pescados

- ⇒ Las grasas utilizadas tanto para adición (ensaladas...) como para fritura es siempre aceite de oliva virgen extra.
- ⇒ Procuramos que la verdura aparezca de las formas más variadas y elaboradas con distintas tecnologías culinarias.
- ⇒ Y todo esto junto con la frecuente aparición de legumbres y la escasez de fritos, hace que nuestros alumnos estén degustando la dieta mediterránea.



DESCRIPCION DEL SERVICIO

Global Colectividades S.L. , con su propio personal, atenderá durante los 365 días del año el servicio destinado a la manutención del personal de guardias y autorizado del Hospital Universitario de Torrecardenas en Almeria capital a través de un menú en la comida y otro en la cena con diversas opciones de primer plato y de segundo , además de bebida, pan y postre.

Este servicio se realizará en la zona de antiguo local de cafateria, en el local de comedor de personal e instalaciones destinadas a comida que posee el HUT en Almeria, mediante

- Cocina in situ en la cocina habilitada para tales efectos..
- Servicio en mesa atendido por personal de G.C.

Las opciones de primer plato serian de tres primeros platos (ver relación y descripción adjunta)

En cuanto al segundo la oferta seria todos los días y en la comida de los siguientes platos:

CARNES A LA PARRILLA

Solomillo Iberico
Presa
Pluma
Secreto
Filete Ternera
Codillo al Horno

PESCADOS FRESCOS DE MERCADO PLANCHA /FRITO

Filete de Aguja
Filete de Atun
Galopedro frito
Fritura de andaluza,
Merluza romana o al horno
Bacalao plancha /horno
Salmon al horno / plancha.

POSTRE

Postre caseros
Flan
Pan de calatrava
Coulan de chocolate
Brownie
Helado sabores
Pieza de fruta fresca
Macedonia de fruta fresca

El menú incluye:

Bebida: una ingesta de zumo, agua mineral de 50cc, refresco, bebida alcohólica de baja graduación.

Pieza o bollo de pan 110 gr.

EXPLOTACION DEL SERVICIO DE ATENCION AL PUBLICO

G.C. ofrece igualmente la posibilidad de explotar el servicio de atención al público general y al personal del HUT la zona antigua de cafetería, cocinas y local de comedor público.

Para ello ofrecemos la Carta con los precios (IVA incluido) y productos ofertados en el anexo a esta propuesta.La explotación se hará a por el principio de riesgo y ventura, tanto en desayunos, comidas, almuerzos, meriendas y cenas, en horario a acordar con la Direccion del centro.

PROXIMIDAD DE COCINAS AUXILIARIARES DE APOYO A ESTE SERVICIO

Ante cualquier eventualidad G.C. pone a disposición de este contrato las cocinas de su propiedad que posee Catering Alcazaba a 900 metros del HUT en:

- Calle El Corro , 11 de Huercal de Almeria y
- Cocina central de Global Colectividades en la Calle Salvador Dali , 5 de Huercal de Almeria a 1,8 km. del HUT.

HORARIO DEL SERVICIO

El servicio de comedor se atenderá en dos turnos y con los siguientes horarios:

Almuerzo de 14:00 a 16:30 horas

Cenas de 20:30 a 23:00 horas

ENGANCHES EN QUIROFANOS

G.C. prolongará el servicio fuera del horario predeterminado en el comedor o facilitará el menú en el lugar y hora necesario , mediante envases aptos para el uso alimentario, para atender la demanda de manutención del personal de quirófano y autorizado por los llamados “enganches en quirofanos” , a requerimiento de la Direccion del HUT o Departamento autorizado para su solicitud.

CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVA EN MATERIA DE COMIDAS PARA COLECTIVIDADES

G. C. cumple desde hace más de 10 años con todas las normas y disposiciones ,las siguientes normativas en materia seguridad alimentaria,

O.M. 24/10/78: Reglamento sobre vigilancia, control e inspección sanitaria en comedores colectivos.

R.D. 2207/1995: Normas relativas a los manipuladores de alimentos.

R.D. 3484/2000: Normas Higienico Sanitarias para la elaboración, distribución y comercio de servicios de catering de comidas preparadas.

Implantacion de APPCC y del plan general de higiene.

G.C. supera en sus centros las inspecciones periódicas y auditorias sanitarias para verificar el cumplimiento de estas normativas.

Además de estar en posesión de las licencias y registros sanitarios para efectuar restauración para colectivos, tanto en comida transportada como en cocinas "in situ": (v. Anexo).

CONTROLES HIGIENICO SANITARIOS Y AUTORIZACIONES ADMINISTRATIVAS

G.C. esta inscrita en el Registro Sanitario de Empresas y Establecimientos Alimentarios de Andalucía.

Asimismo guarda durante el periodo establecido las muestras testigo de todos los productos consumidos en el local objeto de este contrato. Efectuando las analíticas de materia prima, productos terminados y superficies establecidos por la normativa alimentaria vigente.

ESPECIFICACIONES GENERALES Y LEGALES DEL SERVICIO

MATERIA PRIMA

La materia prima de los productos utilizados en la elaboracoin de los menus corresponde a primeras marcas con un estándar de calidad contrastado y a distribuidores locales de reconocido prestigio.

G.C. establece en sus procedimientos los métodos necesarios para evitar que se pierdan sus cualidad manteniendo la cadena de frio y la trazabilidad de los productos usados en cada plato para identificar los alimentos, exigiendo el etiquetado en origen como prueba de los ingredientes y conservantes utilizados, asi como los números de lote y fechas de caducidad.

Global Colectividades y su departamento de calidad y nutrición mantienen todos los registros necesarios para las comprobaciones pertinentes por parte del contratista. Este departamento es el responsable de velar por la seguridad alimentaria.

Global Colectividades gestiona cinco de centros de producción propia en Almería capital, Huerca de Almería (2), San Agustín y Salobreña en los que tiene implementado un sistema de APPCC auditado e inspeccionado por las autoridades sanitarias.

LIMPIEZA DE INSTALACIONES

El personal de limpieza velará por la limpieza de las instalaciones, superficies, utensilios, cámaras de frío y refrigeración, menaje, maquinaria etc etc , utilizando productos anti bacterias e higienizantes adecuados cuyas fichas técnicas garanticen el objetivo del plan de limpieza.

ASPECTOS MEDIOAMBIENTALES

G.C. recicla y selecciona los envases, embalajes y residuos que genera la actividad de producción y elaboración de comidas. Los aceites generados en este proceso son gestionados por una empresa especializada en dicha recogida y reciclado.

La retirada de este residuo será objeto de un estrecho seguimiento, dado su alto grado de contaminación ambiental, el aceite usado se almacenará y recogerán en bidones anti-fuga y antiderrame, una vez llenos se llamará a la empresa homologada para su reciclado como biodiesel. La retirada está encomendada a empresas con su correspondiente certificado.

INTOLERANCIAS, DIETAS Y MENUS ADAPTADOS A NECESIDADES CULTURALES

Global Colectividades tiene identificados una serie de menús para cubrir las demandas más frecuentes de los usuarios.

Estos menús se dividen por : , por intolerancias, enfermedades o por razones étnicas y culturales:

1. Basal.
2. Musulmán no carne
3. Diabético
4. Protección gástrica
5. Hepatobiliar
6. Celíaco
7. Alergia a la proteína de la leche de la vaca
8. Alergia al pescado
9. Alergia al huevo
10. Alergia a las legumbres
11. Alergia a los frutos secos
12. Musulmán no cerdo
13. Rico en fibra
14. Dieta blanda
15. Astringente
16. Vegetariano



OFERTA ECONÓMICA

**PRECIO MENU COMIDA PERSONAL DE GUARDIAS Y AUTORIZADO:
(IVA NO INCLUIDO)**

17,50 € (Diecisiete euros con cincuenta centimos)

**PRECIO MENU CENA PERSONAL PERSONAL DE GUARDIAS Y AUTORIZADO :
(IVA NO INCLUIDO)**

14,50 € (Catorce euros con cincuenta centimos)

El precio ofertado incluye los recursos humanos y técnicos necesarios para atender al personal en mesa, tales como mantel de tela y elementos de vajilla necesarios.

Incluye los medios de Control y por parte del personal de GC

ADJUNTAMOS EN ANEXO, CARTA DE PRECIOS PARA EL RESTO DE PERSONAL DE TORRECARDENAS Y PUBLICO EN GENERAL:
(IVA INCLUIDO)

***Plazo de validez de las condiciones económicas:**

El análisis económico del presente estudio es valido para un año y basado a partir de las 60 comidas y cenas servidas en el restaurante de personal comensales por día. Finalizado este plazo, se efectuarán la revisiones pertinentes en base al IPC Nacional de alimentación de los últimos doce meses, publicado por el Instituto Nacional de Estadística y el convenio provincial de hostelería.

nombre plato	tipo	trimestre	tipo cocina	tipo cocina 2	preventivo de	precio
1 Lentejas con chorizo y taquitos de jamón	De cuchara	1.3,3,4	española, Legumbres, carne	tradicional	alto contenido de fibra. las lentejas son fuente de magnesio, y poseen alto contenido de hierro, zinc, potasio, tiamina, niacina y vitamina B6. Previenen el envejecimiento	
2 Garbanzos con choco y langostinos	De cuchara	1,4	española, Legumbres, pescado	tradicional	Para coger fuerzas para toda la semana, si sois de los que coméis en el trabajo, es una buena opción. son fuente de calcio y poseen alto contenido de hierro, magnesio, potasio y fósforo	
3 Trigo con hinojos	De cuchara	1,4	española, Cereales	tradicional, Almeriense	Sin lugar a duda, este es uno de los platos estrella de la gastronomía almeriense. Un guiso contundente y delicioso, que aparece en días muy fríos. En Almería es muy típico este potaje tan suculento, sobre todo en los pueblos del interior, se tenía que cocinar con lo que daba el huerto, la vega y el canal... los productos de la matanza que se tenían colgados de las cañas en las despensas, las legumbres siempre a mano en cualquier casa y el hinojo que en primavera nace en todos los huertos almerienses.	
4 Faves con pulpo	De cuchara	1,4	española, Legumbres, pescado	tradicional	unas faves diferentes pero con todo el sabor de las faves y del mar. En su punto, con un color que apetece meter la cuchara y disfrutar de un plato de categoría. Buenísimo.	
5 Crema de calabaza con cebolla caramelizada	De cuchara	1,2,4	española, Verduras	tradicional, Baja en Calorías, Sin Colesterol	Digestiva, relajante y con mucha fibra. Una crema de calabaza es un plato reconfortante para una cena que permita tener un buen descanso nocturno. Rica en antioxidantes, para prevenir la acción de los radicales libres, la calabaza posee licopeno, que protege ante la aparición de diversos cánceres, previene la retención de líquidos y estimula el funcionamiento del páncreas	
6 Lentejas estofadas con albondiugas de pollo	De cuchara	1,2,4	española, Legumbres, carne	tradicional	Previene el estreñimiento y mejora el proceso digestivo favoreciendo la función hepática. Colabora en el mantenimiento del sistema hormonal haciendo que nuestro organismo funcione correctamente. Favorece el crecimiento óseo y mineralización de los huesos, siendo muy importante en la edad infantil y en las personas mayores.	
7 Arroz cremoso de setas y puerro	De cuchara	1,2,3,4	italiana, Arroz	tradicional	El arroz mejora el metabolismo. Las setas, están repletas de beneficios para nuestra salud. Además de ser bajas en grasas y calorías, son la fuente única de antioxidantes, además, contienen selenio y vitamina D que contribuyen a la reparación del ADN. El Puerro aporta calcio, fósforo y vitamina B, por lo que es muy recomendable para mantener nuestros huesos y dientes sanos	
8 Crema de coliflor y queso	De cuchara	1,2,4	española, Verduras	tradicional	La coliflor es una planta con increíbles propiedades diuréticas por su alto contenido de agua y que sin duda nos ayuda a mantenernos en forma por ser un alimento de escaso aporte calórico	
9 Crema de tomates asados	De cuchara	1,4	española, Verduras,	tradicional, Vegana	El tomate asado es rico en antioxidantes por lo que es muy beneficioso para prevenir el envejecimiento y fortalecer el sistema inmune.	
10 Lentejas estofadas con cannelladas	De cuchara	1,4	española, Verduras, carne	tradicional	Plato muy nutritivo. Se recomienda comer legumbres 2-3 días a la semana para prevenir el estreñimiento y bajar el colesterol.	
11 Tallarines con salsa de setas y champiñones	Pastas	1,2,3,4	italiana, pastas	Mediterranea, Vegetariana	La pasta se trata de una "excelente fuente de energía, no engorda y previene de la arteriosclerosis". Asimismo, el contenido en fibra de la pasta ayuda a regular el tránsito intestinal y combate problemas de estreñimiento. Las setas nos aportan mucha fibra además de vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes.	
12 Canelones de pollo con bechamel de calabacín	Pastas	1,2,3,4	italiana, pastas, carne	Mediterranea	Es un plato equilibrado y completo para una comida, lleva proteína, el pollo hidratos de carbono y verduras. Los beneficios de la Pasta	
13 Espaguetis konjac: con frutos de mar a la soja	Pastas	1,2,3,4	italiana, pastas, pescado	Mediterranea	la pasta de konjac, un tubérculo originario de Asia con una codificada propiedad: su rico escasez 100% fibra y tiene una elevada capacidad de absorción del agua. ¡¡¡un regalo para los amigos de las dietas y para los amantes del culto al cuerpo!	
14 Canelones de brócoli y puerros	Pastas	1,2,3,4	italiana, pastas, Verduras	Mediterranea, Vegetariana	El brócoli destaca por su valor antioxidante, saciante y muy valorado como un alimento que previene del cáncer, una forma de comer más verde y más sano sin renunciar al sabor	
15 Canelones de tres carnes asadas	Pastas	1,2,3,4	italiana, pastas, carne	Mediterranea	La inversión (o perfeccionamiento) del canalón se atribuye al compositor Giachino Rossini, de quien se dice que, además de tener muy buen gusto en su paladar, era un excelente cocinero. Estos se han preparado de forma tradicional con carne de pollo, ternera y cerdo.	
16 Lasaña de espinacas y setas	Pastas	1,2,3,4	italiana, pastas	Mediterranea, Vegetariana	La pasta se ha convertido en un de los pilares básicos de nuestra alimentación al ser un alimento sano, equilibrado y nutritivo. Las espinacas contienen una buena y variada cantidad de vitaminas y minerales, además de tener un alto contenido en agua y pocas calorías que nos ayudan a prevenir enfermedades de carácter degenerativo.	
17 Quiche de espárragos verdes y Salmon	Pastas	1,2,3,4	italiana, pastas, verduras, pescado	Mediterranea	Gran cantidad de vitaminas, sobre todo B1, B2, B6, A, C y E. El salmón es una fuente de proteínas de alto valor biológico, rico en proteínas y ácidos grasos omega 3. Es bueno para el corazón	
18 Espaguetis al limón con langostinos y mascarpone	Pastas	1,2,3,4	italiana, pastas, pescado	Mediterranea	Cualidades depurativas y antioxidantes.	
19 Macarrones con crema de zanahoria asada	Pastas	1,2,3,4	italiana, pastas, Verduras	Mediterranea, Vegetariana	la zanahoria es muy buena para la vista porque previene la aparición de cataratas, la degeneración de la retina, agudiza la vista nocturna, etc Su alta composición en agua la convierte en un gran diurético.	
20 Lasaña de cocido	Pastas	1,2,3,4	italiana, pastas	Mediterranea	plato de un sabor impresionante con un importante aporte calórico, se recomienda utilizar como plato principal	
21 Salmorjeo tradicional con picada de jamón y huevo	Los frescos	2,3	Española, Verduras	Mediterranea	Fortalece la salud del corazón y previene los riesgos de contraer una enfermedad cardiovascular por los ácidos grasos del aceite y el efecto vasodilatador del ajo ideal para las altas temperaturas, ya que ayuda a reponer líquidos y MANZANAS Son buenas para la salud cardiovascular Ayuda a controlar la tensión. Ayuda a controlar el colesterol en sangre	
22 Salmorjeo de manzana (dieta)	Los frescos	2,3	Española, Verduras	Mediterranea, Vegetariana		
23 Remojón de naranja y bacalao	Los frescos	1,2,3,4	Española, Verduras, pescado	Mediterranea	El bacalao es un alimento que contiene varias propiedades nutricionales, destacando entre ellas el ser una fuente rica en proteína. Las proteínas son unas sustancias determinantes para el desarrollo de los músculos y el resto de los tejidos del organismo.	
24 Ensalada Waldorf	Los frescos	1,2,3,4	Española, Verduras	Mediterranea, Vegetariana	La ensalada Waldorf es rica en vitaminas y minerales. Entonces, puede promover la digestión y ayudar a controlar el peso corporal.	
25 Porra antioqueña	Los frescos	2,3	Española, Verduras	Mediterranea	Este plato tiene propiedades similares, al salmorejo tradicional	
26 Ensaladilla de bacalao y gambas	Los frescos	1,2,3,4	Española, Verduras, pescado	Mediterranea	PROTEGE AL CORAZÓN La poca grasa que contiene está constituida por ácidos grasos omega 3, los encargados de proteger la salud cardiovascular.	
27 Ensalada de pasta pollo y aguacate	Los frescos	1,2,3,4	española, Verduras, carne	Mediterranea	Es un plato equilibrado y completo para una comida, lleva proteína, el pollo hidratos de carbono y verduras. El aguacate destaca sobre todo por su vitamina E, que protege la membrana de las células y su núcleo, que puede prevenir el desarrollo de enfermedades degenerativas como el cáncer.	
28 Crema fría de zanahorias y mango	Los frescos	1,2,3,4	Española, Verduras	Mediterranea, Vegetariana	previene las enfermedades degenerativas, especialmente los trastornos cardíacos, el cáncer y la diabetes	
29 Salpicón de legumbres con palitos de cangrejo	Los frescos	1,2,3,4	Española, Verduras, pescado	Mediterranea	destaca la vitamina C y E. Todas ellas fundamentales para el buen funcionamiento del organismo, concretamente la vitamina C, necesaria para fortalecer el sistema inmunológico	
30 Crema fría de pepino y aguacate con Salmon ahumado	Los frescos	2,3	Española, Verduras, Pescado	Mediterranea, Saludable	Previene la aterosclerosis. Recomendable para deportistas y embarazadas	
31 Espárragos trigueros con salsa de almendra	Y como no ...las ver	2,3	española, Verduras,	Mediterranea, Vegetariana	Gran cantidad de vitaminas, sobre todo B1, B2, B6, A, C y E. Cualidades depurativas y antioxidantes.	
32 Alboranía (poto de calabaza y berrojena)	Y como no ...las ver	2,3	española, Verduras	Mediterranea, Vegetariana	es antioxidante, porque mejora la actividad celular, y es preventiva de ciertos tipos de cáncer o enfermedades cardíacas; diurética porque estimula la actividad renal y depurativa gracias a la cantidad de fibra que aporta	
33 Espinacas a la crema con chips de jamón	Y como no ...las ver	1,2,3,4	española, Verduras	Mediterranea	Fortalece tus huesos. La espinaca es una buena fuente de Vitamina K	
34 Pimientos rellenos de berrojena y queso de cabra	Y como no ...las ver	1,2,3,4	española, Verduras	Mediterranea	Como todas las verduras, este plato tiene múltiples beneficios para nuestra salud: son diuréticas, antioxidantes, desinfectantes	
35 Crepis saladas de verduras	Y como no ...las ver	2,3	española, Verduras	Mediterranea, Vegetariana	Rico en fibra, vitaminas y minerales, ayudándonos a que nuestro cuerpo funcione correctamente a todos los niveles. Nos ayuda a hacer mejor la digestión y a evitar el estreñimiento.	
36 Champiñones rellenos de espinacas y atún	Y como no ...las ver	2,3	Española, Verduras, pescado	Mediterranea	Previenen el cáncer. Los champiñones contienen selenio y vitamina D por lo que son una fuente de antioxidantes	
37 Canelones de calabacín y langostinos (no pasta)	Y como no ...las ver	1,2,3,4	Española, Verduras, pescado	Mediterranea	Controla el colesterol debido a su contenido en fibra dietética. Además sus vitaminas A y C también disminuyen el riesgo de arteriosclerosis. Lucha contra el envejecimiento. Sus antioxidantes y vitaminas A y C, nos ayudan a mantener una piel sana, joven y luchar contra los radicales responsables del envejecimiento de la piel.	
38 Pimientos rellenos de pollo y huevo	Y como no ...las ver	1,2,3,4	Española, Carne	Mediterranea	Reducen la ansiedad y el insomnio. Previenen el cáncer de próstata debido a su alto contenido en licopeno. Previenen el colesterol malo.	
39 Cardos con salsa de almendras	Y como no ...las ver	1,2,4	española, Verduras	Mediterranea, Vegetariana	Los cardos son muy diuréticos y poco calóricos. son ricos en antioxidantes	
40 Lasaña de calabacín champiñones y jamón (no pasta)	Y como no ...las ver	1,2,3,4	española, Verduras	Mediterranea	este plato tiene propiedades similares a los canelones de calabacín y langostino	

LISTA DE PRECIOS EN CAFETERIA PERSONAL SANITARIO 2022

BEBIDAS CALIENTES

Café sólo o cortado o con leche (*)	1,00 €
Café grande (*)	1,20 €
Vaso de leche grande	0,90 €
Cola Cao vaso grande	1,30 €
Infusiones.....	1,10 €

BATIDOS Y REFRESCOS

Chocolate, Vainilla.....	1,40 €
Zumos botellín	1,40 €
Nestea, Acuaris, Biofrutas y/o similares	1,90 €
Coca Cola, Pepsi, Fanta, Sprite y/o similares ..	1,90 €

Mosto

APERITIVOS

Martini.....	
Bitter Cinzano, Kas	
Botella de Cava.....	

VINOS DE JEREZ, AMONTI. Y VINOS

Fino La Ina, Tío Pepe	
Rueda – Diamante y/o similares.....	1,90 €
Manzanilla Solera	
Rioja y/o similares.....	1,90 €

LICORES

Anís, Veterano, Gin Ponche	1,50 €
Gordons.....	
Cointreau	

WHISKYS

Dyc	
J.B., Ballantines	

VARIOS

Caramelos Halls y/o similares	
Kit-Kat y/o similares	
Trident y/o similares.....	
Bolsas Matutano y/o similares	1,30 €
Patatas Fritas	1,00 €
Jumpers, Gublis, Risquetos y/o similares	0,55 €

CERVEZAS - AGUAS MINERALES

Agua Con Gas 1/3.....	1,20 €
Agua 1/3	0,85 €
Agua 1/2	
Agua 1 1/2	1,40 €
Botellín cerveza, Sin, Caña	1,60 €
1/3 Cerveza	1,90 €

REPOSTERÍA

Bollería variada industrial	1,20 €
Bollería de confitería	1,50 €
½ Tostada Especial.....	1,90 €
½ Tostada simple	1,30 €
Bollería plancha.....	1,70 €

SANDWICHES, BOCADILLOS, PINCHOS TORT.

(los bocadillos serán Bollos de 120 g)

Sándwich mixto	2,45 €
Bocadillo tortilla española	2,90 €
Bocadillo Salchichón	2,45 €
Tomate, lechuga y mahon., Tortilla, jamón	3,00 €
Bocadillo York	2,45 €
Bocadillo chorizo	2,45 €
Bocadillo de jamón serrano	3,90 €
Bocadillo de bacón	2,90 €
Bocadillo de queso	2,90 €
Bocadillo de Lomo	3,50 €
Bocadillo de Lomo con pimientos	3,70 €
Bocadillo de Bacón y Queso	3,50 €
Bocadillo de Tortilla francesa	2,45 €
Tapa Extras especial	1,60 €
Tapa Extra	1,20 €

PLATOS COMBINADOS EN CAFETERIA:

(Se deberá exponer al público)

PRECIOS DE COMEDOR:

Menú para Llevar (1º-2º y Postre)	7,35 €
Menú servido en mesa	9,50 €

MENÚ DE COMEDOR, El menú constará de primero, segundo y postre, pan y 1 Bebida.

PRECIOS IVA INCLUIDO

LISTA DE PRECIOS EN CAFETERIA PUBLICO EN GENERAL 2022

BEBIDAS CALIENTES

Café sólo o cortado o con leche (*)	1,40 €
Café grande (*)	1,60 €
Vaso de leche grande	1,30 €
Cola Cao vaso grande	1,60 €
Infusiones.....	1,40 €

BATIDOS Y REFRESCOS

Chocolate, Vainilla.....	2,20 €
Zumos botellín	2,20 €
Nestea, Acuaris, Biofrutas y/o similares	2,50 €
Coca Cola, Pepsi, Fanta, Sprite y/o similares ..	2,50 €

Mosto

APERITIVOS

Martini.....	
Bitter Cinzano, Kas	
Botella de Cava.....	

VINOS DE JEREZ, AMONTI. Y VINOS

Fino La Ina, Tío Pepe	
Rueda – Diamante y/o similares.....	2,50 €
Manzanilla Solera	
Rioja y/o similares.....	2,50 €

LICORES

Anís, Veterano, Gin Ponche	2,40 €
Gordons.....	
Cointreau.....	

WHISKYS

Dyc	
J.B., Ballantines	

VARIOS

Caramelos Halls y/o similares	
Kit-Kat y/o similares	
Trident y/o similares.....	
Bolsas Matutano y/o similares	1,50 €
Patatas Fritas	1,50 €
Jumpers, Gublis, Risquetos y/o similares	0,75 €

CERVEZAS - AGUAS MINERALES

Agua Con Gas 1/3.....	1,60 €
Agua 1/3	0,85 €
Agua 1/2	
Agua 1 1/2	1,50 €
Botellín cerveza, Sin, Caña	2,20 €
1/3 Cerveza	2,50 €

REPOSTERÍA

Bollería variada industrial	1,50 €
Bollería de confitería	1,90 €
½ Tostada Especial.....	2,40 €
½ Tostada simple	1,80 €
Bollería plancha.....	2,00 €

SANDWICHES, BOCADILLOS, PINCHOS TORT. (los bocadillos serán de ½ barra de pan)

Sándwich mixto	2,95 €
Bocadillo tortilla española	3,45 €
Bocadillo Salchichón	2,95 €
Tomate, lechuga y mahon., Tortilla, jamón	3,60 €
Bocadillo York	2,95 €
Bocadillo chorizo	2,95 €
Bocadillo de jamón serrano	4,20 €
Bocadillo de bacón	3,45 €
Bocadillo de queso	3,45 €
Bocadillo de Lomo	4,20 €
Bocadillo de Lomo con pimientos	4,50 €
Bocadillo de Bacón y Queso	4,20 €
Bocadillo de Tortilla francesa	2,95 €
Tapa Extras especial	2,50 €
Tapa Extra	1,80 €

PLATOS COMBINADOS EN CAFETERIA:

(Se deberá exponer al público)

PRECIOS DE COMEDOR:

Menú para Llevar (1º-2º y Postre)	9,50 €
Menú servido en mesa	12,50 €

MENÚ DE COMEDOR, El menú constará de primero, segundo y postre, pan y 1 Bebida.

PRECIOS IVA INCLUIDO