















UNIVERSIDAD SAN JORGE – COMUNICACIÓN

R-P-7.5.1-01

DEL 16 AL 20 DE ENERO DE 2017

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS		SEGUNDOS	
LUNES	Lentejas con verduras Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		Pollo asado en su jugo Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323
	16	Coliflor gratinada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252	Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
MARTES	Fideua de pescado Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 564		Chuleta de pavo a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 240
	17	Judías verdes con patata Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223	Cazón a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268
MIÉRCOLES	Fritada aragonesa Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242		Lomo de cerdo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268
	18	Arroz a la cubana Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502	Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
JUEVES	Borrajás a la aragonesa Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Pechuga de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	19	Patatas con verduras Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 16.7 - Cal. (Kcal): 333	Calamares a la romana Prot.(gr): 25.1 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 8.1 - Cal. (Kcal): 388
VIERNES	Ensalada con rulo de cabra y frutos secos Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 16.3 - Cal. (Kcal): 291		Hamburguesa a la plancha Prot.(gr): 27 - Lip.(gr): 37.3 - Gluc.(gr): 2.6 - Cal. (Kcal): 456
	20	Brócoli al vapor Prot.(gr): 6.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 160	Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226

Alérgenos:  Gluten /  Lácteos /  Frutos de cáscara /  Crustáceos /  Huevos /  Altramucos /  Moluscos;  S;
 Dióxido de azufre y sulfitos;  Apio;  Mostaza;
 Cacahuets;  Pescado;
 Soja  Granos de sésamo

Información de alergias e intolerancias alimentarias según el Reglamento 1169/2011 y el RD 126/2015