















**UNIVERSIDAD SAN JORGE – RECTORADO**

R-P-7.5.1-01

DEL 16 AL 20 DE ENERO DE 2017

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

		PRIMEROS	SEGUNDOS
LUNES	16	<b>Ensalada de quesos</b> Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 289	<b>Conejo asado en su jugo</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 24.1 - Gluc.(gr): 0.48 - Cal. (Kcal): 284
		<b>Crema de verduras</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 31.9 - Cal. (Kcal): 263	<b>Albóndigas en salsa</b> Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486
		<b>Arroz meloso de setas y trigueros</b> Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502	<b>Salmón a la plancha</b> Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
MARTES	17	<b>Ensalada de tomate y atún</b> Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 286	<b>Pollo asado</b> Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323
		<b>Guisantes salteados</b> Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250	<b>Lomo de cerdo braseado</b> Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268
		<b>Canelones de carne al gratén</b> Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433	<b>Bacalao al orio</b> Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 1 - Cal. (Kcal): 282
MIÉRCOLES	18	<b>Tosta de escalibada con anchoas y huevo duro</b> Prot.(gr): 11.5 - Lip.(gr): 23.5 - Gluc.(gr): 32.6 - Cal. (Kcal): 394	<b>Pechugas de pollo empanadas</b> Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416
		<b>Borrajás a la aragonesa</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 200	<b>Huevos al salmorejo</b> Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369
		<b>Judías blancas con chorizo</b> Prot.(gr): 17.5 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 68.2 - Cal. (Kcal): 506	<b>Pimientos rellenos de bacalao</b> Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318
JUEVES	19	<b>Cogollos con atún</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 15.7 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 174	<b>Chuletas de ternasco con guarnición</b> Prot.(gr): 18.7 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 357
		<b>Judías verdes con patata</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223	<b>Revuelto de morcilla y ajetes</b> Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 39 - Gluc.(gr): 21.7 - Cal. (Kcal): 517
		<b>Sopa de ajo</b> Prot.(gr): 13.3 - Lip.(gr): 24.6 - Gluc.(gr): 18.6 - Cal. (Kcal): 352	<b>Merluza en salsa</b> Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0.84 - Cal. (Kcal): 253
VIERNES	20	<b>Ensalada de patata</b> Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 16.3 - Cal. (Kcal): 291	<b>Redondo de pollo asado</b> Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296
		<b>Salteado de setas y bacalao</b> Prot.(gr): 14.6 - Lip.(gr): 15.7 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 265	<b>Ternera guisada</b> Prot.(gr): 35.7 - Lip.(gr): 16.5 - Gluc.(gr): 2.8 - Cal. (Kcal): 303
		<b>Brócoli al vapor</b> Prot.(gr): 6.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 160	<b>Pastel de pescado</b> Prot.(gr): 30.8 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 12.6 - Cal. (Kcal): 433

**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