















## UNIVERSIDAD SAN JORGE – RECTORADO

DEL 28 DE NOVIEMBRE AL 2 DE DICIEMBRE DE 2016

R-P-7.5.1-01

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS		SEGUNDOS	
<b>LUNES</b>  <b>28</b>	<b>Tortilla rellena</b> Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 289		<b>Conejo asado</b> Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 3.2 - Cal. (Kcal): 319
	<b>Alcachofas salteadas</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 8.1 - Gluc.(gr): 6.9 - Cal. (Kcal): 174		<b>Churrasco a la plancha</b> Prot.(gr): 18.7 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 357
	<b>Fideua marinera</b> Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 564		<b>Salmón a la plancha</b> Prot.(gr): 24 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
<b>MARTES</b>  <b>29</b>	<b>Ensalada ilustrada</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		<b>Pollo asado</b> Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323
	<b>Acelgas con patata</b> Prot.(gr): 6 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 249		<b>Roti de pavo</b> Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 296
	<b>Arroz meloso con setas</b> Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 53.4 - Cal. (Kcal): 534		<b>Cazón en salsa</b> Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 9.8 - Cal. (Kcal): 314
<b>MIÉRCOLES</b>  <b>30</b>	<b>Ensalada de cogollos</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 15.7 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 174		<b>Cinta de lomo braseada</b> Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 397
	<b>Borrajias a la marinera</b> Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 15.8 - Gluc.(gr): 14.5 - Cal. (Kcal): 235		<b>Pollo relleno asado</b> Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472
	<b>Patatas a la riojana</b> Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.9 - Cal. (Kcal): 448		<b>Merluza al horno</b> Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 13.3 - Gluc.(gr): 15.2 - Cal. (Kcal): 319
<b>JUEVES</b>  <b>1</b>	<b>Ensalada de tomate</b> Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 286		<b>Carrilleras asadas</b> Prot.(gr): 36.5 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 340
	<b>Crema de zanahoria</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 31.9 - Cal. (Kcal): 263		<b>Salchichas encebolladas</b> Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445
	<b>Lentejas estofadas</b> Prot.(gr): 24.5 - Lip.(gr): 24.4 - Gluc.(gr): 40.8 - Cal. (Kcal): 511		<b>Bacalao en salsa</b> Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 13.4 - Cal. (Kcal): 314
<b>VIERNES</b>  <b>2</b>	<b>Espárragos con jamón</b> Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 3.4 - Cal. (Kcal): 172		<b>Jamoncitos de pavo guisados</b> Prot.(gr): 21.6 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 11.8 - Cal. (Kcal): 320
	<b>Migas a la pastora</b> Prot.(gr): 10.3 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 67.8 - Cal. (Kcal): 436		<b>Huevos rotos con longaniza</b> Prot.(gr): 28.2 - Lip.(gr): 26.5 - Gluc.(gr): 18.2 - Cal. (Kcal): 429
	<b>Guisantes con jamón</b> Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250		<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;  Dióxido de azufre y sulfitos;  Apio;  Mostaza;  Cacahuetes;  Pescado;  Soja  Granos de sésamo

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