








UNIVERSIDAD SAN JORGE – SALUD




R-P-7.5.1-01



DEL 16 AL 20 DE ENERO DE 2017



Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

		PRIMEROS		SEGUNDOS	
LUNES	16	Ensalada variada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Pavo estofado con champiñones Prot.(gr): 21.6 - Lip.(gr): 19.8 - Gluc.(gr): 11.8 - Cal. (Kcal): 320	
		Pisto con huevo a la plancha Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295		Libritos de lomo y queso Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445	  
		Lacitos con atún Prot.(gr): 17.5 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 68.2 - Cal. (Kcal): 506	  	Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	
MARTES	17	Ensalada de queso Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 289		Pollo asado en su jugo Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323	
		Coliflor con bechamel Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270	 	Chuleta de sajonia Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 307	
		Garbanzos con bacalao Prot.(gr): 21.5 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 44 - Cal. (Kcal): 391		Atún a la vizcaina Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 9.8 - Cal. (Kcal): 314	
MIÉRCOLES	18	Ensaladilla rusa Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433		Blanqueta de ternera Prot.(gr): 31.8 - Lip.(gr): 32.3 - Gluc.(gr): 10.4 - Cal. (Kcal): 462	
		Arroz con setas Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 16.1 - Gluc.(gr): 69.2 - Cal. (Kcal): 468		Brochetas de ave Prot.(gr): 26.6 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 27.3 - Cal. (Kcal): 373	
		Crema de calabaza Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		Pimientos rellenos de marisco Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318	   
JUEVES	19	Ensalada de pasta Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447	  	Escalope villeroy Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 24.2 - Gluc.(gr): 18.6 - Cal. (Kcal): 437	  
		Migas a la pastora Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 53.4 - Cal. (Kcal): 534	  	Churrasco de ternera Prot.(gr): 18.7 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 357	
		Cardo carbonara Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 16.7 - Cal. (Kcal): 333	 	Palometa al ajillo Prot.(gr): 30.3 - Lip.(gr): 7.8 - Gluc.(gr): 10.6 - Cal. (Kcal): 239	
VIERNES	20	Ensalada ilustrada Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 16.3 - Cal. (Kcal): 291	 	Escalopines de ternera con setas Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 17.2 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 329	
		Espinacas a la crema Prot.(gr): 10 - Lip.(gr): 26.8 - Gluc.(gr): 17.3 - Cal. (Kcal): 362	 	Lacón a la gallega Prot.(gr): 19.4 - Lip.(gr): 21 - Gluc.(gr): 10.6 - Cal. (Kcal): 310	 
		Espaguetis con ajetes y gambas Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 11.9 - Gluc.(gr): 65.1 - Cal. (Kcal): 439	  	Perca encibollada Prot.(gr): 28 - Lip.(gr): 14.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 240	

Alérgenos:  Gluten /  Lácteos /  Frutos de cáscara /  Crustáceos /  Huevos /  Altramuces /  Moluscos;

 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