








UNIVERSIDAD SAN JORGE – SALUD




DEL 28 DE NOVIEMBRE AL 2 DE DICIEMBRE DE 2016



R-P-7.5.1-01



Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

	PRIMEROS		SEGUNDOS	
LUNES	Ensalada ilustrada		Costillar asado	
	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 39.5 - Gluc.(gr): 12.8 - Cal. (Kcal): 537	
	28	Lacitos a la amatriciana		Churrasco de ternera a la plancha
Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447			Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 268	
	Salteado de verduras		Atún escabechado	
	Prot.(gr): 7.2 - Lip.(gr): 15.7 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 243		Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 1.2 - Cal. (Kcal): 338	
MARTES	Ensalada de queso fresco		Lomo adobado al ajillo	
	Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 289		Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323	
	29	Fideua de marisco		Conejo asado con ali oli
Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 27.4 - Gluc.(gr): 35.6 - Cal. (Kcal): 509			Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
	Crema de calabacín		Perca a la naranja	
	Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		Prot.(gr): 30.9 - Lip.(gr): 7.8 - Gluc.(gr): 10.6 - Cal. (Kcal): 239	
MIÉRCOLES	Ensaladilla rusa		Roti de pavo a la española	
	Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433		Prot.(gr): 36.5 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 340	
	30	Revuelto de trigueros y gambas		Hamburguesa de ternasco
Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 246			Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445	
	Guisantes salteados		Calamares encebollados	
	Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250		Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318	
JUEVES	Ensalada de patata		Chuletas de lomo al roquefort	
	Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 22.2 - Cal. (Kcal): 320		Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472	
	1	Menestra de verduras		Brochetas de pavo
Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223			Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296	
	Lentejas con arroz		Abadejo con tomate	
	Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 5.5 - Gluc.(gr): 85.2 - Cal. (Kcal): 513		Prot.(gr): 36.6 - Lip.(gr): 18.3 - Gluc.(gr): 0.84 - Cal. (Kcal): 314	
VIERNES	Ensalada variada		Hojaldre de jamón york y queso	
	Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 16.3 - Cal. (Kcal): 291		Prot.(gr): 23.5 - Lip.(gr): 44.3 - Gluc.(gr): 0.59 - Cal. (Kcal): 495	
	2	Lasaña de espinacas		Escalope de magro
Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443			Prot.(gr): 35.2 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 457	
	Sopa de cocido		Atún escabechado	
	Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201		Prot.(gr): 26.2 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 6.4 - Cal. (Kcal): 365	

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