

## USJ COMUNICACIÓN

DEL 18 AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2017

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

### PRIMEROS

### SEGUNDOS

LUNES	Borrajás con patatas y zanahoria		Lomo de cerdo a la plancha	
	Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
18	Arroz a la cubana		Merluza a la plancha	
	Prot.(gr): 13.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 69.8 - Cal. (Kcal): 502		Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	

**MENU SALUDABLE: Borrajás al vapor**

**Merluza a la plancha**

MARTES	Menestra de verduras		Pechugas de pollo a la plancha	
	Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
19	Sopa de pollo con fideos		Sardinas a la plancha	
	Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201		Prot.(gr): 36.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 347	

**MENU SALUDABLE: Menestra de verduras al vapor**

**Pechugas de pollo a la plancha**

MIÉRCOLES	Acelgas rehogadas		Codillo de cerdo asado	
	Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Prot.(gr): 36.5 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 340	
20	Lentejas con verduras		Salmón a la plancha	
	Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 8.3 - Gluc.(gr): 43.8 - Cal. (Kcal): 365		Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253	

**MENU SALUDABLE: Acelgas al vapor**

**Salmón a la plancha**

JUEVES	Judías verdes con patatas		Pollo asado	
	Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323	
21	Garbanzos con verduras		Pota de calamar a la plancha	
	Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 38.8 - Cal. (Kcal): 362		Prot.(gr): 28.4 - Lip.(gr): 12.4 - Gluc.(gr): 1.2 - Cal. (Kcal): 231	

**MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor**

**Calamar a la plancha**

VIERNES	Ensalada de rulo de cabra con frutos secos		Longaniza con patatas y huevo	
	Prot.(gr): 15.4 - Lip.(gr): 23.1 - Gluc.(gr): 16.9 - Cal. (Kcal): 360		Prot.(gr): 27.9 - Lip.(gr): 37 - Gluc.(gr): 19.5 - Cal. (Kcal): 532	
22	Macarrones con verduras		Parrillada de pescados	
	Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 74.9 - Cal. (Kcal): 483		Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355	

**MENU SALUDABLE: Ensalada mixta**

**Pescados a la plancha**

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