




## USJ COMUNICACIÓN





DEL 22 AL 26 DE ENERO DE 2018  
Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

### PRIMEROS SEGUNDOS

LUNES	Verduras al vapor con patata asada		Pechuga de pollo empanada	
	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252		Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416	
22	Arroz a la cubana		Merluza a la plancha	
	Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 431		Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	



**MENU SALUDABLE: Verduras al vapor**

**Merluza a la plancha**

MARTES	Caracolas con verduras		Lomo plancha a la pimienta	
	Prot.(gr):15 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 74.9 - Cal. (Kcal): 483		Prot.(gr): 38.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 384	
23	Espinacas gratinadas		Trucha a la navarra	
	Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 21.9 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 323		Prot.(gr): 29.6 - Lip.(gr): 24.9 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 372	





**MENU SALUDABLE: Espinacas al vapor**

**Lomo a la plancha**

MIÉRCOLES	Borrajás al vapor con patata y zanahoria		Bistec de ternera a la plancha	
	Prot.(gr): 8.6 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 14.4 - Cal. (Kcal): 199		Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255	
24	Lasaña de carne gratinada		Bacalao al horno en salsa verde	
	Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281	





**MENU SALUDABLE: Borrajás al vapor**

**Ternera a la plancha**

JUEVES	Crema de verduras		Pechugas de pollo a la plancha con salsa de mostaza	
	Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261		Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 346	
25	Patatas rellenas gratinadas		Salmón a la plancha	
	Prot.(gr): 18.9 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 31.1 - Cal. (Kcal): 421		Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271	















**MENU SALUDABLE: Crema de verduras**

**Salmón a la plancha**

VIERNES	Ensalada de frutos secos y rulo de cabra		Pollo asado	
	Prot.(gr): 9.4 - Lip.(gr): 26 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 308		Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327	
26	Berenjenas rellenas gratinadas		Calamar a la plancha	
	Prot.(gr):10.7 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 314		Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206	
			COCIDO COMPLETO	

**MENU SALUDABLE: Ensalada variada**

**Calamar 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