


UNIVERSIDAD SAN JORGE – COMUNICACIÓN


R-P-7.5.1-01















DEL 22 AL 26 DE MAYO DE 2017

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS		SEGUNDOS		
LUNES 22	Coles de Bruselas con patata y bacon Prot.(gr): 8.4 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 230		Lomo a la plancha Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268	
	Revuelto de setas con verduras Prot.(gr): 23.6 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 269		Merluza a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	
MARTES 23	Crema de garbanzos Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 24.6 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 372		Hojaldre relleno de pechuga de pollo Prot.(gr): 20.4 - Lip.(gr): 38 - Gluc.(gr): 23.9 - Cal. (Kcal): 526	
	Ensalada aragonesa Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Salmón a la plancha Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253	
MIÉRCOLES 24	Verduras al vapor Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
	Espiraletas carbonara Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 33.8 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 662		Bacalao empanado Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 368	
JUEVES 25	Canelones de espinacas gratinados Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		Churrasco a la plancha Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307	
	Crema de verduras Prot.(gr): 8.3 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 26.7 - Cal. (Kcal): 242		Calamar a la plancha Prot.(gr): 28.4 - Lip.(gr): 12.4 - Gluc.(gr): 1.2 - Cal. (Kcal): 231	

DIA NACIONAL DEL CELIACO

VIERNES 26	Melón con jamón Prot.(gr): 14.6 - Lip.(gr): 3.6 - Gluc.(gr): 24.6 - Cal. (Kcal): 191		Muslo de pollo asados en su jugo Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323	
	Ensalada de alubias Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 15.1 - Gluc.(gr): 36.3 - Cal. (Kcal): 362		Huevos rotos con longaniza Prot.(gr): 18.7 - Lip.(gr): 47.3 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 579	

Alérgenos:  Gluten /  Lácteos /  Frutos de cáscara /  Crustáceos /  Huevos /  Altramucos  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