
















## UNIVERSIDAD SAN JORGE – COMUNICACIÓN

R-P-7.5.1-01

DEL 27 DE FEBRERO AL 3 DE MARZO DE 2017

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS		SEGUNDOS		
LUNES  27	<b>Sopas de ajo</b> Prot.(gr): 13.3 - Lip.(gr): 24.6 - Gluc.(gr): 18.6 - Cal. (Kcal): 352		<b>Carrillera asada</b> Prot.(gr): 36.5 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 340	
	<b>Macarrones a la carbonara</b> Prot.(gr): 18.8 - Lip.(gr): 33.8 - Gluc.(gr): 67.9 - Cal. (Kcal): 662		<b>Emperador a la plancha</b> Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 247	
MARTES  28	<b>Cardo en salsa con frutos secos</b> Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 23.4 - Gluc.(gr): 16.7 - Cal. (Kcal): 333		<b>Hamburguesa mixta</b> Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 35.7 - Gluc.(gr): 20.1 - Cal. (Kcal): 495	
	<b>Judías blancas con calamar</b> Prot.(gr): 26.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 38.5 - Cal. (Kcal): 509		<b>Merluza a la plancha</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	
MIÉRCOLES  1	<b>Crema de verduras</b> Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242		<b>Pollo asado</b> Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323	
	<b>Arroz con marisco</b> Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 26.8 - Gluc.(gr): 56.9 - Cal. (Kcal): 522		<b>Boquerones fritos</b> Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 18.8 - Gluc.(gr): 14.8 - Cal. (Kcal): 360	
JUEVES  2	<b>Judías verdes con patata y zanahoria</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		<b>Solomillo de cerdo a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
	<b>Sopa de pollo</b> Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201		<b>Salmón a la plancha</b> Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253	
VIERNES  3	<b>Espaguetis boloñesa</b> Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 70.2 - Cal. (Kcal): 546		<b>Pechuga de pollo a la plancha</b> Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
	<b>Revuelto de setas variadas</b> Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 251		<b>Calamar a la plancha</b> Prot.(gr): 28.4 - Lip.(gr): 12.4 - Gluc.(gr): 1.2 - Cal. (Kcal): 231	

Alérgenos:  Gluten /  Lácteos /  Frutos de cáscara /  Crustáceos /  Huevos /  Altramuces  Moluscos;   Dióxido de azufre y sulfitos;  Apio;  Mostaza;  Cacahuètes;  Pescado;  Soja  Granos de sésamo

Información de alergias e intolerancias alimentarias según el Reglamento 1169/2011 y el RD 126/2015