





USJ RECTORADO

DEL 18 AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2017

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista



PRIMEROS

SEGUNDOS

LUNES	Endivias al roquefort		Albóndigas en salsa	
18	Prot.(gr): 12.3 - Lip.(gr): 26.9 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 308		Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486	
	Alcachofas salteadas		Pollo asado	
	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 8.1 - Gluc.(gr): 6.9 - Cal. (Kcal): 174		Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323	
Judías blancas estofadas		Revuelto de gambas		
Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 27.4 - Gluc.(gr): 35.6 - Cal. (Kcal): 509		Prot.(gr): 21.9 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 3.7 - Cal. (Kcal): 297		





MENU SALUDABLE: Alcachofas al vapor

Merluza a la plancha

MARTES	Ensalada de bacalao		Pechugas de pollo a la plancha	
19	Prot.(gr): 22.6 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 3.6 - Cal. (Kcal): 209		Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
	Acelgas con patata		Secreto de cerdo a la parrilla	
	Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369	
Arroz de verduras		Calamar a la plancha		
Prot.(gr): 6.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 76 - Cal. (Kcal): 485		Prot.(gr): 28.4 - Lip.(gr): 12.4 - Gluc.(gr): 1.2 - Cal. (Kcal): 231		




MENU SALUDABLE: Acelgas al vapor

Pechuga de pollo a la plancha

MIÉRCOLES	Ensalada de cogollos		Bistec de ternera a la plancha	
20	Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 15.7 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 174		Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
	Fritada aragonesa		Salchichas frescas	
	Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242		Prot.(gr): 31.9 - Lip.(gr): 27.3 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 441	
Macarrones con tomate gratinados		Sardinas a la plancha		
Prot.(gr): 18.5 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 73.3 - Cal. (Kcal): 501		Prot.(gr): 36.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 347		







MENU SALUDABLE: Ensalada de cogollos

Sardinas a la plancha

JUEVES	Tosta de escalivada		Carrilleras asadas	
21	Prot.(gr): 11.5 - Lip.(gr): 23.5 - Gluc.(gr): 32.6 - Cal. (Kcal): 394		Prot.(gr): 36.5 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 340	
	Judías verdes con jamón		Pechuga de pavo a la plancha	
	Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228		Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 11.4 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 240	
Garbanzos con bacalao		Atún a la plancha		
Prot.(gr): 20.7 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 45.7 - Cal. (Kcal): 501		Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 355		







MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor







Pechugas de pavo a la plancha



VIERNES	Ensalada de patata		Mil hojas de pollo	
22	Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 22.2 - Cal. (Kcal): 320		Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 35 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 490	
	Crema de verduras		Huevos fritos con jamón	
	Prot.(gr): 8.3 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 26.7 - Cal. (Kcal): 242		Prot.(gr): 28.1 - Lip.(gr): 35 - Gluc.(gr): 0.59 - Cal. (Kcal): 430	
Fideua mixta		Pastel de pescado		
Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 564		Prot.(gr): 30.8 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 12.6 - Cal. (Kcal): 433		

MENU SALUDABLE: Ensalada mixta

Filete de ternera 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