




## USJ RECTORADO

DEL 22 AL 26 DE ENERO DE 2018

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista





### PRIMEROS

### SEGUNDOS

LUNES	Ensalada de arroz		Jamoncitos de pollo al limón	
	Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 17.5 - Gluc.(gr): 16.6 - Cal. (Kcal): 297		Prot.(gr): 19.9 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 273	
22	Judías verdes salteadas		Milhojas de hamburguesa con salsa	
	Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 246		Prot.(gr): 24.8 - Lip.(gr): 34.9 - Gluc.(gr): 32.3 - Cal. (Kcal): 549	
	Arroz a la cubana		Rabas de calamar	
	Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 431		Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 352	





#### MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor

#### Pollo a la plancha

MARTES	Ensalada de patata		Pechuga de pollo a la plancha	
	Prot.(gr): 10.5 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 10.9 - Cal. (Kcal): 263		Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
23	Pisto		Pastel de carne	
	Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242		Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427	
	Sopas de ajo		Salmón a la plancha	
	Prot.(gr): 10.4 - Lip.(gr): 15.1 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 254		Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271	





#### MENU SALUDABLE: Ensalada variada

#### Salmón a la plancha

MIÉRCOLES	Ensalada de pollo		Bistec de ternera a la plancha	
	Prot.(gr): 11.1 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 8.4 - Cal. (Kcal): 271		Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255	
24	Verduras salteadas		Albóndigas en salsa	
	Prot.(gr): 12.1 - Lip.(gr): 18.3 - Gluc.(gr): 6.3 - Cal. (Kcal): 252		Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453	
	Lentejas estofadas		Calamar a la plancha	
	Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206	




#### MENU SALUDABLE: Verduras a la plancha

#### Ternera a la plancha

JUEVES	Ensalada de queso		Pollo asado	
	Prot.(gr): 8 - Lip.(gr): 16.9 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 219		Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366	
25	Espinacas con pasas		Croquetas de cocido	
	Prot.(gr): 5.9 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.4 - Cal. (Kcal): 224		Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451	
	Pasta en salsa gratinada		Revuelto de gambas	
	Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 10.5 - Gluc.(gr): 74.8 - Cal. (Kcal): 468		Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 14.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 210	















#### MENU SALUDABLE: Espinacas al vapor

#### Tortilla francesa con ensalada

VIERNES	Ensalada de bacalao		Churrasco a la parrilla	
	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 226		Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307	
26	Brócoli rehogado		Jamoncitos de pavo guisados	
	Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161		Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 24.5 - Gluc.(gr): 7.8 - Cal. (Kcal): 384	
	Judías blancas con verduras		Pimientos rellenos de bacalao	
	Prot.(gr): 18.7 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 35.9 - Cal. (Kcal): 368		Prot.(gr): 20.6 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 18.4 - Cal. (Kcal): 391	

#### MENU SALUDABLE: Brócoli al vapor

#### Merluza a la plancha

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

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