















UNIVERSIDAD SAN JORGE – RECTORADO

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	Ensalada de queso fresco, tomate y atún Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 289		Pechugas de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Borrajás con patata Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Costillas de cerdo asadas Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 35.7 - Gluc.(gr): 20.1 - Cal. (Kcal): 495
	Patatas a la riojana Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 33.9 - Cal. (Kcal): 448		Salmon al cava Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 1.2 - Cal. (Kcal): 338
MARTES 28	Ensalada ilustrada Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274
	Judías verdes rehogadas Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228		Salchichas frescas Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445
	Paella marinera Prot.(gr): 22.7 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 70.3 - Cal. (Kcal): 574		Bacalao al horno Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 5.5 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 225
MIÉRCOLES 1	Espárragos con dos salsas Prot.(gr): 10.6 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 215		Pollo asado Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323
	Menestra de verduras Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		Hamburguesa de ternasco Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 445
	Canelones de marisco Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		Sardinias escabechadas Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 4.9 - Cal. (Kcal): 364
JUEVES 2	Ensalada de patata Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 22.2 - Cal. (Kcal): 320		Revuelto de gambas Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 246
	Acelgas con patata Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 7 - Gluc.(gr): 35.8 - Cal. (Kcal): 254		Muslitos de pollo al ajillo Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366
	Garbanzos con bacalao Prot.(gr): 17.6 - Lip.(gr): 21.6 - Gluc.(gr): 50.9 - Cal. (Kcal): 473		Albóndigas en salsa Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486
VIERNES 3	Ensalada de pollo y picatostes Prot.(gr): 11.8 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 13.8 - Cal. (Kcal): 295		Chuletas de pavo a la plancha Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296
	Crema de verduras Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228		Lomo de cerdo en mil hojas Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416
	Fideua Prot.(gr): 22.7 - Lip.(gr): 20.3 - Gluc.(gr): 70.3 - Cal. (Kcal): 574		Emperador a la plancha Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 247

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