

UNIVERSIDAD SAN JORGE – RECTORADO

R-P-7.5.1-01

DEL 22 AL 26 DE MAYO DE 2017

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS		SEGUNDOS	
LUNES 22	Ensalada de patata Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 22.2 - Cal. (Kcal): 320		Chuleta de lomo a la plancha Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 369
	Borrajás con patata Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Albóndigas en salsa Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486
	Judías blancas con almejas Prot.(gr): 26.7 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 38.5 - Cal. (Kcal): 509		Salmonetes fritos Prot.(gr): 46.9 - Lip.(gr): 19.5 - Gluc.(gr): 4 - Cal. (Kcal): 381
MARTES 23	Ensalada de bacalao Prot.(gr): 22.6 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 3.6 - Cal. (Kcal): 209		Chuleta 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): 8.3 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 26.7 - Cal. (Kcal): 242		Salchichas frescas Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 40.4 - Gluc.(gr): 20.1 - Cal. (Kcal): 445
	Fideua marinera Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		Bacalao al horno Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
MIÉRCOLES 24	Ensalada de pollo Prot.(gr): 11.8 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 13.8 - Cal. (Kcal): 295		Chuletas de ternasco Prot.(gr): 18.7 - Lip.(gr): 31.3 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 357
	Berenjena rellena Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.3 - Gluc.(gr): 12.3 - Cal. (Kcal): 360		Hamburguesa Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472
	Pasta en salsa Prot.(gr): 13.5 - Lip.(gr): 7.6 - Gluc.(gr): 73.3 - Cal. (Kcal): 427		Revuelto con tosta Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 24.7 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 344
JUEVES 25	Endibias al roquefort Prot.(gr): 12.3 - Lip.(gr): 26.9 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 308		Churrasco de ternera Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307
	Guisantes salteados Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 26.9 - Gluc.(gr): 3.8 - Cal. (Kcal): 250		Pechugas de pollo a la plancha Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Hojaldre relleno Prot.(gr): 20.4 - Lip.(gr): 38 - Gluc.(gr): 23.9 - Cal. (Kcal): 526		Pimientos rellenos de bacalao Prot.(gr): 20.5 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 20 - Cal. (Kcal): 318

DIA NACIONAL DEL CELIACO

VIERNES 26	Melón con jamón Prot.(gr): 14.6 - Lip.(gr): 3.6 - Gluc.(gr): 24.6 - Cal. (Kcal): 191		Muslos de pollo asados en su jugo Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323
	Arroz con conejo y setas Prot.(gr): 9.2 - Lip.(gr): 16.1 - Gluc.(gr): 69.2 - Cal. (Kcal): 468		Huevos rotos con longaniza Prot.(gr): 18.7 - Lip.(gr): 47.3 - Gluc.(gr): 18.7 - Cal. (Kcal): 579
	Ensalada de alubias Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 15.1 - Gluc.(gr): 36.3 - Cal. (Kcal): 362		Bacalao al horno gratinado con alioli Prot.(gr): 31.7 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 1 - Cal. (Kcal): 282

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