







USJ SALUD

DEL 18 AL 22 DE SEPTIEMBRE DE 2017

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista




PRIMEROS

SEGUNDOS

LUNES	Ensalada de queso fresco		Escalopines de ternera y setas	
18	Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 289		Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 12.3 - Cal. (Kcal): 442	
	Pasta a la amatriciana		Emparedados de york y queso	
	Prot.(gr): 13.5 - Lip.(gr): 7.6 - Gluc.(gr): 73.3 - Cal. (Kcal): 427		Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358	
	Crema de verduras		Merluza a la plancha	
	Prot.(gr): 8.3 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 26.7 - Cal. (Kcal): 242		Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	




MENU SALUDABLE: Ensalada mixta

Merluza a la plancha

MARTES	Ensalada italiana con salsa rosa		Muslo de pavo a la naranja	
19	Prot.(gr): 16.6 - Lip.(gr): 20 - Gluc.(gr): 47.5 - Cal. (Kcal): 447		Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296	
	Revuelto de ajetes con patata		Lomo de cerdo a la plancha	
	Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295		Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
	Espinacas con ajos y pasas		Bacalao a la riojana	
	Prot.(gr): 6 - Lip.(gr): 10.7 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 225		Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342	







MENU SALUDABLE: Espinacas al vapor

Lomo a la plancha

MIÉRCOLES	Tortilla de patata rellena		Codillo asado con verduras	
20	Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 21.6 - Gluc.(gr): 31.8 - Cal. (Kcal): 377		Prot.(gr): 34.5 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 5.8 - Cal. (Kcal): 359	
	Borrajás a la aragonesa		Palpis de pavo al ajillo	
	Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Prot.(gr): 29.3 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 296	
	Canelones de carne		Tilapia a la montañesa	
	Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 9.8 - Cal. (Kcal): 314	





MENU SALUDABLE: Borrajás con patata al vapor

Pechuga de pavo a la plancha

JUEVES	Ensalada ilustrada		Ragout de ternera al vino	
21	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 35.1 - Lip.(gr): 30.8 - Gluc.(gr): 8.6 - Cal. (Kcal): 472	
	Arroz negro con ali oli		Hamburguesa de ternasco	
	Prot.(gr): 23 - Lip.(gr): 25 - Gluc.(gr): 71.6 - Cal. (Kcal): 609		Prot.(gr): 27 - Lip.(gr): 37.3 - Gluc.(gr): 2.6 - Cal. (Kcal): 456	
	Crema de calabacín		Pastel de pescado y gambas	
	Prot.(gr): 10.2 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 19.2 - Cal. (Kcal): 228		Prot.(gr): 30.8 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 12.6 - Cal. (Kcal): 433	














MENU SALUDABLE: Ensalada mixta

Salmón a la plancha

VIERNES	Ensalada César		Churrasco de ternera con chimichurri	
22	Prot.(gr): 11.2 - Lip.(gr): 45 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 492		Prot.(gr): 33.5 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 335	
	Verdura fresca		Escalope milanesa	
	Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 14.9 - Gluc.(gr): 11 - Cal. (Kcal): 228		Prot.(gr): 31.8 - Lip.(gr): 32.3 - Gluc.(gr): 10.4 - Cal. (Kcal): 462	
	Garbanzos de ayuno		Trucha a la navarra	
	Prot.(gr): 21.5 - Lip.(gr): 11.1 - Gluc.(gr): 44 - Cal. (Kcal): 391		Prot.(gr): 28 - Lip.(gr): 14.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 240	

MENU SALUDABLE: Verdura fresca al vapor

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