

## UNIVERSIDAD SAN JORGE – SALUD

R-P-7.5.1-01









DEL 22 AL 26 DE MAYO DE 2017



Validado por: Leticia Franco - Nutricionista



PRIMEROS		SEGUNDOS	
<b>LUNES</b>  <b>22</b>	<b>Ensalada de atún</b> Prot.(gr): 15.2 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 5.2 - Cal. (Kcal): 286		<b>Costillar asado</b> Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 35.7 - Gluc.(gr): 20.1 - Cal. (Kcal): 495
	<b>Tallarines boloñesa</b> Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 70.2 - Cal. (Kcal): 546		<b>Brochetas de pollo</b> Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323
	<b>Guisantes salteados</b> Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 12.1 - Gluc.(gr): 16.8 - Cal. (Kcal): 250		<b>Lenguadina a la romana</b> Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 337
<b>MARTES</b>  <b>23</b>	<b>Ensaladilla rusa</b> Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433		<b>Lomo adobado</b> Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268
	<b>Garbanzos de ayuno</b> Prot.(gr): 20.7 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 45.7 - Cal. (Kcal): 501		<b>Codillo asado con verduras</b> Prot.(gr): 36.5 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 340
	<b>Brócoli rehogado</b> Prot.(gr): 6.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 160		<b>Pimientos rellenos de marisco</b> Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 13.4 - Cal. (Kcal): 314
<b>MIÉRCOLES</b>  <b>24</b>	<b>Ensalada aragonesa</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		<b>Pavo con champiñones</b> Prot.(gr): 35.8 - Lip.(gr): 17.2 - Gluc.(gr): 7 - Cal. (Kcal): 329
	<b>Revuelto de trigueros y gambas</b> Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 246		<b>Libritos de lomo y queso</b> Prot.(gr): 34.6 - Lip.(gr): 35.6 - Gluc.(gr): 6.4 - Cal. (Kcal): 485
	<b>Calabacines rellenos de carne</b> Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.3 - Gluc.(gr): 12.3 - Cal. (Kcal): 360		<b>Salmón encebollado</b> Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 9.8 - Cal. (Kcal): 314
<b>JUEVES</b>  <b>25</b>	<b>Ensalada ilustrada</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		<b>Albóndigas con tomate</b> Prot.(gr): 23.4 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 10.5 - Cal. (Kcal): 486
	<b>Menestra de verduras</b> Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		<b>Chuleta de sajonia</b> Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 16.6 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 307
	<b>Macarrones con calamares</b> Prot.(gr): 16.8 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 66.3 - Cal. (Kcal): 474		<b>Merluza al orio</b> Prot.(gr): 37.6 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0.84 - Cal. (Kcal): 258



### DIA NACIONAL DEL CELIACO

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

**Alérgenos:**  Gluten /  Lácteos /  Frutos de cáscara /  Crustáceos /  Huevos /  Altramuces  Moluscos;  Soja

Dióxido de azufre y sulfitos;  Apio;  Mostaza;

 Cacahuets;  Pescado;

 Soja  Granos de sésamo