















## UNIVERSIDAD SAN JORGE – SALUD

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	<b>Ensaladilla rusa</b> Prot.(gr): 16.1 - Lip.(gr): 33 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 433		<b>Chuleta de sajonia</b> Prot.(gr): 18.4 - Lip.(gr): 27.1 - Gluc.(gr): 9.9 - Cal. (Kcal): 358	
		<b>Menestra de verduras</b> Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		<b>Albóndigas en salsa de almendras</b> Prot.(gr): 30.7 - Lip.(gr): 39.5 - Gluc.(gr): 12.8 - Cal. (Kcal): 537	
		<b>Tallarines 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	
MARTES	28	<b>Ensalada variada</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		<b>Costillar asado</b> Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 35.7 - Gluc.(gr): 20.1 - Cal. (Kcal): 495	
		<b>Crema de verduras</b> Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		<b>Lacón a la gallega</b> Prot.(gr): 19.4 - Lip.(gr): 21 - Gluc.(gr): 10.6 - Cal. (Kcal): 310	
		<b>Arroz a la marinera</b> Prot.(gr): 24.5 - Lip.(gr): 24.4 - Gluc.(gr): 40.8 - Cal. (Kcal): 511		<b>Lenguado encebollado</b> Prot.(gr): 26.6 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 293	
MIÉRCOLES	1	<b>Ensalada mixta</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		<b>Bistec de ternera a la plancha</b> Prot.(gr): 32.6 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274	
		<b>Brócoli rehogado</b> Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 14.6 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 201		<b>Ragut de pavo</b> Prot.(gr): 33.5 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 335	
		<b>Revuelto de trigueros y gambas</b> Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 246		<b>Bacalao con tomate</b> Prot.(gr): 33.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 12 - Cal. (Kcal): 342	
JUEVES	2	<b>Ensalada de queso</b> Prot.(gr): 12.9 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 8 - Cal. (Kcal): 289		<b>Lomo a la plancha</b> Prot.(gr): 33.1 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 0.19 - Cal. (Kcal): 269	
		<b>Espirales con atún</b> Prot.(gr): 17.5 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 68.2 - Cal. (Kcal): 506		<b>Jamoncitos de pollo en su jugo</b> Prot.(gr): 31.3 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 323	
		<b>Salteado de verduritas</b> Prot.(gr): 13.7 - Lip.(gr): 6.8 - Gluc.(gr): 14.7 - Cal. (Kcal): 200		<b>Salmón con verduritas</b> Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 17.9 - Gluc.(gr): 9.8 - Cal. (Kcal): 314	
VIERNES	3	<b>Ensalada ilustrada</b> Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 16.3 - Cal. (Kcal): 291		<b>Pechugas de pollo a la plancha</b> Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
		<b>Migas con huevo</b> Prot.(gr): 18.2 - Lip.(gr): 26.7 - Gluc.(gr): 53.4 - Cal. (Kcal): 534		<b>Carrillera estofada</b> Prot.(gr): 36.5 - Lip.(gr): 11.7 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 340	
		<b>Coliflor con bechamel</b> Prot.(gr): 10.1 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 14.3 - Cal. (Kcal): 270		<b>Perca al horno</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;  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