





## USJ SALUD

DEL 22 AL 26 DE ENERO DE 2018  
Validado por: Leticia Franco - Nutricionista





### PRIMEROS

### SEGUNDOS

22	<b>Ensalada variada</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		<b>Lomo al roquefort</b> Prot.(gr): 38.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 384	
	<b>Espaguetis a la italiana</b> Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 10.5 - Gluc.(gr): 74.8 - Cal. (Kcal): 468		<b>Pollo al horno</b> Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327	
	<b>Judías verdes con patata</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		<b>Rabas de calamar</b> Prot.(gr): 21.8 - Lip.(gr): 23.9 - Gluc.(gr): 16.2 - Cal. (Kcal): 375	





#### MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor

#### Filete de lomo a la plancha

MARTES	<b>Ensaladilla rusa con atún</b> Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 28.9 - Cal. (Kcal): 417		<b>Carrillera al vino tinto</b> Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368	
	23	<b>Fritada aragonesa</b> Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242		<b>Bistec de ternera a la plancha</b> Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255
<b>Garbanzos fritos con bacon</b> Prot.(gr): 25.3 - Lip.(gr): 28.3 - Gluc.(gr): 40.4 - Cal. (Kcal): 542			<b>Merluza a la romana</b> Prot.(gr): 27.7 - Lip.(gr): 20.2 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 322	







#### MENU SALUDABLE: Verduras a la plancha

#### Ternera a la plancha

MIÉRCOLES	<b>Pasta tricolor con salsa tosa</b> Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 14.3 - Gluc.(gr): 63.4 - Cal. (Kcal): 466		<b>Hamburguesa con mostaza</b> Prot.(gr): 35.2 - Lip.(gr): 38.6 - Gluc.(gr): 2.1 - Cal. (Kcal): 497	
24	<b>Brócoli rehogado</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161		<b>Churrasco de ternera con chimichurri</b> Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307	
	<b>Sopa de cocido</b> Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198		<b>Bacalao a la vizcaína</b> Prot.(gr): 34.2 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 13.4 - Cal. (Kcal): 395	







#### MENU SALUDABLE: Brócoli rehogado

#### Bacalao a la plancha

JUEVES	<b>Ensalada con huevo y atún</b> Prot.(gr): 8.8 - Lip.(gr): 13 - Gluc.(gr): 31.3 - Cal. (Kcal): 283		<b>Ragout de pavo con manzana</b> Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 28.1 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 329	
25	<b>Arroz negro con alioli</b> Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 8.5 - Gluc.(gr): 68.7 - Cal. (Kcal): 459		<b>Escalope milanesa</b> Prot.(gr): 43.8 - Lip.(gr): 28.5 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 455	
	<b>Crema de calabacín</b> Prot.(gr): 5 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 20.8 - Cal. (Kcal): 222		<b>Cazón en salsa verde</b> Prot.(gr): 38.8 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 8.8 - Cal. (Kcal): 298	










#### MENU SALUDABLE: Crema de calabacín

#### Cazón a la plancha

VIERNES	<b>Ensalada aragonesa</b> Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		<b>Pechugas de pollo a la plancha</b> Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
26	<b>Calabacines rellenos de carne</b> Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 314		<b>Hojaldre de boloñesa</b> Prot.(gr): 24.2 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 431	
	<b>Migas a la pastora</b> Prot.(gr): 14.5 - Lip.(gr): 27.2 - Gluc.(gr): 40.5 - Cal. (Kcal): 471		<b>Salmón al papillote</b> Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271	

#### MENU SALUDABLE: Ensalada variada

#### Pechuga de pollo 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