







## USJ COMUNICACIÓN

DEL 10 AL 14 DICIEMBRE DE 2018

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

| PRIMEROS/ STARTERS   |  | SEGUNDOS/ MAIN COURSES  |   |
|--|--|---|---|
| LUNES/<br>MONDAY   | <b>Fideua con verduras/ Noodles with vegetables</b>                    |    | <b>Pechuga de pollo empanada/ Breaded chicken breast</b>                      |
|  | Prot.(gr): 20.1 - Lip.(gr): 23.5 - Gluc.(gr): 38.5 - Cal. (Kcal): 454  |   | Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416           |
| 10   | <b>Judias verdes con patatas/ Boiled green beans with potatoes</b>     |   | <b>Calamar a la plancha/ Grilled squid</b>                                    |
|  | Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223   |   | Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206            |
| <b>MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor/ Steam Green beans</b> |  | <b>Calamar a la plancha/ Grilled squid</b>  |   |
| MARTES/<br>TUESDAY   | <b>Brócoli con patata y zanahoria/ Broccoli with potato and carrot</b> |   | <b>Lomo a la plancha/ Grilled pork loin</b>                                   |
|  | Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 226     |   | Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279              |
| 11   | <b>Espagueti a la carbonara/ Spagueti carbonara</b>                    |    | <b>Halibut a la plancha/ Grilled halibut</b>                                  |
|  | Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582  |   | Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226            |
| <b>MENU SALUDABLE: Brócoli al vapor/ Steam broccoli</b>          |  | <b>Lomo a la plancha/ Grilled pork loin</b>   |   |
| MIÉRCOLES/<br>WEDNESDAY  | <b>Cardo con almejas/ Thistle with clams</b>                           |  | <b>Croquetas de cocido/ Meat croquettes</b>                                   |
|  | Prot.(gr): 8.6 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 14.4 - Cal. (Kcal): 199   |   | Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451           |
| 12   | <b>Lentejas con verduras/ Stewed lentils with vegetables</b>           |   | <b>Merluza a la plancha/ Grilled hake</b>                                     |
|  | Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 8.3 - Gluc.(gr): 43.8 - Cal. (Kcal): 365     |   | Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226            |
| <b>MENU SALUDABLE: Cardo al vapor/ Steam thistle</b>             |  | <b>Merluza a la plancha /Grilled hake</b>   |   |
| JUEVES/<br>THURSDAY  | <b>Pisto de verduras con tomate/ Ratatouille with tomato</b>           |   | <b>Huevos rotos con longaniza/ Fried potatoes and eggs with white sausage</b> |
|  | Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242   |   | Prot.(gr): 21.3 - Lip.(gr): 42.2 - Gluc.(gr): 13.2 - Cal. (Kcal): 521         |
| 13   | <b>Sopa de cocido/ Stew soup</b>                                       |  | <b>Caella en salsa verde/ Smooth dog fish in Green sauce</b>                  |
|  | Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198    |   | Prot.(gr): 26 - Lip.(gr): 13.9 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 247            |
| <b>MENU SALUDABLE: Pisto de verduras/ Ratatouille</b>            |  | <b>Caella a la plancha/ Grilled smooth dogfish</b>                                  |   |
| VIERNES/<br>FRIDAY   | <b>Verduras asadas/ Roasted vegetables</b>                             |   | <b>Pollo asado/ Roasted chicken</b>   |
|  | Prot.(gr): 7.4 - Lip.(gr): 7.7 - Gluc.(gr): 28.6 - Cal. (Kcal): 236    |   | Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327           |
| 14   | <b>Sopa de cocido</b>  |  | <b>Segundo de cocido</b>  |
|  | Prot.(gr): 11.9 - Lip.(gr): 8 - Gluc.(gr): 19.6 - Cal. (Kcal): 201     |   | Prot.(gr): 40.1 - Lip.(gr): 34 - Gluc.(gr): 43.1 - Cal. (Kcal): 662           |
| <b>MENU SALUDABLE: Verduritas asadas/ Roasted vegetables</b>     |  | <b>Pollo asado/ Roasted chicken</b>   |   |

**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  
En caso de alergias o intolerancias, rogamos lo comuniquen a nuestro personal. Atenderemos sus necesidades.