

USJ COMUNICACION

DEL 14 AL 18 DE OCTUBRE DE 2019

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES		
LUNES/ MONDAY	Fritada con tomate y huevo/ Fried vegetables with tomato and egg Prot.(gr): 4.2 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 5.5 - Cal. (Kcal): 295		Lomo a la plancha/ Grilled pork loin Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 16.7 - Gluc.(gr): 0.85 - Cal. (Kcal): 287	
	Calabacines rellenos/ Stuffed zuchinnis Prot.(gr): 17.1 - Lip.(gr): 29.3 - Gluc.(gr): 14 - Cal. (Kcal): 396		Merluza a la plancha/ Grilled hake Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	
MENU SALUDABLE: Verduras a la plancha/ Grilled vegetables		Merluza a la plancha/ Grilled hake		
MARTES/ TUESDAY	Judías verdes con patata y zanahoria/ Boiled green beans with potato and carrot Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Pechugas de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241	
	Lentejas con verduras/ Stewed lentils with vegetables Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 8.3 - Gluc.(gr): 43.8 - Cal. (Kcal): 365		Bacalao al horno/ Baked cod Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 0.78 - Cal. (Kcal): 236	
MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor/ Steam green beans		Pechugas a la plancha/ Grilled chicken breast		
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	Brócoli al horno/ Roasted broccoli Prot.(gr): 7.7 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 179		Croquetas con ensalada/ Croquettes with salad Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 34.6 - Gluc.(gr): 26.4 - Cal. (Kcal): 477	
	Canelones de espinacas/ Spinaches cannelloni Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		Salmón menier/ Salmon menier Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 29.1 - Gluc.(gr): 1.3 - Cal. (Kcal): 367	
MENU SALUDABLE: Brócoli al horno/ Roasted broccoli		Salmón a la plancha/ Grilled salmon		
JUEVES/ THURSDAY	Verduras con quinoa/ Quinoa with vegetables Prot.(gr): 6.4 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 35.3 - Cal. (Kcal): 361		Hamburguesa con mostaza/ Hamburger with mustard sauce Prot.(gr): 20.4 - Lip.(gr): 29.7 - Gluc.(gr): 2.1 - Cal. (Kcal): 359	
	Arroz a la cubana/ Rice with tomato sauce and fried egg Prot.(gr): 12.4 - Lip.(gr): 18.9 - Gluc.(gr): 67.2 - Cal. (Kcal): 492		Palometa a la plancha/ Grilled harvestfish Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253	
MENU SALUDABLE: Quinoa con verduras/ Quinoa with vegetables		Palometa a la plancha/ Grilled harvestfish		
VIERNES/ FRIDAY	Ensalada con frutos secos y rulo de cabra/ Salad with nuts and goat cheese Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 22.8 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 285		Pollo asado/ Roasted chicken Prot.(gr): 22.5 - Lip.(gr): 20.8 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 356	
	Crema de verduras/ Vegetables cream Prot.(gr): 5.6 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 21 - Cal. (Kcal): 249		Parrillada de pescado/ Grilled fishes Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 247	
MENU SALUDABLE: Verduritas asadas/ Roasted vegetables		Pescados a la plancha/ Grilled fishes		

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.