

USJ COMUNICACIÓN

DEL 16 AL 20 DE ABRIL DE 2018

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES	
LUNES/ MONDAY	Brócoli con patata asada/ Boiled broccoli with baked potato		Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak
	Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 11 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 226		Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255
16	Garbanzos con verduras/ Stewed chickpeas with vegetables		Calamar a la plancha/ Grilled squid
	Prot.(gr): 14.7 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 38.8 - Cal. (Kcal): 362		Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206
MENU SALUDABLE: Brócoli al vapor/ Steam broccoli		Ternera a la plancha/ Grilled beefsteak	
MARTES/ TUESDAY	Lasaña de espinacas/ Spinaches lasagne		Lomo a la plancha/ Grilled pork loin
	Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443		Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
17	Ensalada de pasta con vinagre de modena a la miel/ Pasta salad with balsamic vinegar to the honey		Salmón a la plancha / Grilled salmon
	Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 14.3 - Gluc.(gr): 63.4 - Cal. (Kcal): 466		Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271
MENU SALUDABLE: Ensalada variada/ Illustrated salad		Salmón a la plancha/ Grilled salmon	
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	Macarrones carbonara/ Macaroni carbonara		Pechuga de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast
	Prot.(gr): 18.1 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 60.1 - Cal. (Kcal): 582		Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 240
18	Verduras con salsa de soja/ Roasted vegetable with soy sauce		Emperador a la plancha/ Grilled swordfish
	Prot.(gr): 2.6 - Lip.(gr): 18.5 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 218		Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 13.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 265
MENU SALUDABLE: Verduras asadas/ Roasted vegetables		Pechugas de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast	
JUEVES/ THURSDAY	Calabacín relleno/ Stuffed zucchini		Hamburguesas a la plancha/ Grilled hamburger
	Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 314		Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 26.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 324
19	Arroz a la cubana/ White rice with tomato sauce		Merluza a la plancha/ Grilled hake
	Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 476		Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
MENU SALUDABLE: Ensalada de arroz / Rice salad		Merluza a la plancha/ Grilled hake	
VIERNES/ FRIDAY	Verduras con quinoa/ Quinoa with vegetables		Pechugas de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast
	Prot.(gr): 9.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 38.7 - Cal. (Kcal): 380		Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 240
20	Sopa de pollo con fideos/ Chicken noodle soup		Bacalao a la romana / Roman style cod
	Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198		Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 20.2 - Gluc.(gr): 7.1 - Cal. (Kcal): 322
MENU SALUDABLE: Sopa de pollo/ Chicken soup		Pechugas de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast	

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.