





## USJ COMUNICACIÓN

DEL 18 al 22 de FEBRERO DE 2019

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista



### PRIMEROS/ STARTERS

### SEGUNDOS/ MAIN COURSES

LUNES	Coliflor gratinada/ Cauliflower au gratin		Pechuga de pollo empanada/ Breaded chicken breast	
18	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252		Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268	
	Ensalada de pasta/ Pasta salad		Merluza al orio/ Orio style hake	
	Prot.(gr): 14.3 - Lip.(gr): 12.6 - Gluc.(gr): 18.8 - Cal. (Kcal): 349		Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271	



**MENU SALUDABLE: Coliflor al vapor/ Steam cauliflower**

**Merluza a la plancha/ Grilled hake**


MARTES	Macarrones c/ atún/ Macaroni with tuna		Carrillera asada/ Roasted pork cheeks	
19	Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 74.6 - Cal. (Kcal): 477		Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416	
	Judías verdes c/ patata/ Boiled green beans with potatoes		Salmón menier/ Menier salmon	
	Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	

**MENU SALUDABLE: Judías verdes/ Steam green beans**

**Salmón a la plancha/ Grilled salmon**





MIÉRCOLES	Pisto de verduras/ Ratatouille		Calamar a la plancha/ Grilled squid	
20	Prot.(gr): 8.6 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 14.4 - Cal. (Kcal): 299		Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 39 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 459	
	Lentejas caseras/ Homemade lentils		Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak	
	Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206	

**MENU SALUDABLE: Lentejas c/ verduras/ Lentils with vegetables Ternera a la plancha/ Grilled beefsteak**

JUEVES	Espinacas gratinadas/ Spinaches au gratin		Lomo a la plancha/ Grilled pork loin chops	
21	Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 26.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 324	
	Fideua de verduras/ Noodles with vegetables		Palometa a la plancha / Grilled fish pigeon	
	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281	













**MENU SALUDABLE: Espinacas al vapor / steam spinaches**

**Palometa a la plancha/ Grilled fish pigeon**

VIERNES	Sopa de cocido/ Meat stew soup		Pollo asado/ Roasted chicken	
22	Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198		Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327	
	Ensalada de rulo de cabra c/ frutos/ Goat's cheese ruller salad		Parrillada de pescados/ Roasted fishes	
	Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 74.9 - Cal. (Kcal): 483		Prot.(gr): 36.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 321	
			COCIDO COMPLETO/ Complete meat stew	

**MENU SALUDABLE: Verduras/ Steam vegetales**

**Pollo asado/ Roasted chicken**

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