

USJ COMUNICACION

DEL 21 AL 25 DE OCTUBRE DE 2019

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES	
LUNES/ MONDAY	Fideua con verduras/ Noodles with vegetables Prot.(gr): 13.8 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 67.8 - Cal. (Kcal): 447		Hamburguesa de kale y quinoa/ Quinoa and kale burger Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 16.7 - Gluc.(gr): 0.85 - Cal. (Kcal): 287
	Verduras asadas/ Roasted vegetables Prot.(gr): 5.1 - Lip.(gr): 17.1 - Gluc.(gr): 8.4 - Cal. (Kcal): 217		Calamares a la romana/ Squid rings Prot.(gr): 34.2 - Lip.(gr): 18.4 - Gluc.(gr): 19.1 - Cal. (Kcal): 381
21			
MENU SALUDABLE: Verduras asadas/ Roasted vegetables		Hamburguesa de kale y quinoa/ Kale and quinoa Burger	
MARTES/ TUESDAY	Ensalada aragonesa/ Aragonese salad Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Lomo a la plancha/ Grilled pork loin Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 16.7 - Gluc.(gr): 0.85 - Cal. (Kcal): 287
22	Pisto con atún/ Ratatouille with tuna Prot.(gr): 11.2 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 276		Merluza a la plancha/ Grilled hake Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
			
MENU SALUDABLE: Ensalada ilustrada/ Illustrated salad		Merluza a la plancha/ Grilled hake	
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	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		Pechuga de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
23	Verduras con quinoa/ Quinoa with vegetables Prot.(gr): 6.4 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 35.3 - Cal. (Kcal): 361		Salmón a la plancha/ Grilled salmon Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
			
MENU SALUDABLE: Verduras con quinoa/ Vegetables with quinoa		Pechuga de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast	
JUEVES/ THURSDAY	Lentejas con verduras/ Stewed lentils with vegetables Prot.(gr): 21 - Lip.(gr): 8.3 - Gluc.(gr): 43.8 - Cal. (Kcal): 365		Hamburguesa con tomate/ Hamburger with tomato Prot.(gr): 21.6 - Lip.(gr): 24.9 - Gluc.(gr): 10.7 - Cal. (Kcal): 355
24	Cardo en salsa de almendras/ Thistle with almonds sauce Prot.(gr): 4.6 - Lip.(gr): 23.3 - Gluc.(gr): 12.6 - Cal. (Kcal): 288		Palometa a la plancha/ Grilled harvestfish Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 17.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 253
			
MENU SALUDABLE: Cardo al vapor/ Steam thistle		Palometa a la plancha/ Grilled harvestfish	
VIERNES/ FRIDAY	Revuelto de verduras/ Scrambled eggs with vegetables Prot.(gr): 15.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 1.8 - Cal. (Kcal): 251		Pollo asado/ Roasted chicken Prot.(gr): 22.5 - Lip.(gr): 20.8 - Gluc.(gr): 18.5 - Cal. (Kcal): 356
25	Sopa de cocido/ Stew soup Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198		Huevos rotos con chorizo/ Fried eggs with potatoes and red sausage Prot.(gr): 25.7 - Lip.(gr): 34 - Gluc.(gr): 12.4 - Cal. (Kcal): 461
			
MENU SALUDABLE: Verduras a la plancha/ Grilled vegetables		Tortilla francesa/ French omelette	

Alérgenos:  Gluten /  Lácteos /  Frutos de cáscara /  Crustáceos /  Huevos /  Altramuces /  Moluscos;  Dióxido de azufre y sulfitos;  Apio;  Mostaza;  Cacahuetes;  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.