

USJ COMUNICACIÓN

DEL 24 al 26 abril DE 2019

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS

SEGUNDOS

LUNES

22

NO LECTIVO/ DAY OFF

MENU SALUDABLE:

MARTES

23

FESTIVO/ BANK HOLIDAY

MENU SALUDABLE:

MIÉRCOLES

24

Menestra de verduras/ Vegetable stew

Prot.(gr): 8.6 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 14.4 - Cal. (Kcal): 299

Fideua mixta/ Mixed noodles

Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556

Palometa al orio/ Orio syle pigeon fish

Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 39 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 459

Pollo asado/ Roasted chicken

Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206

MENU SALUDABLE: Menestra de verduras/ Vegetable stew

Pollo asado/ Roasted chicken

JUEVES

25

Guisantes c/ bacon/ Sautéed peas with bacon

Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433

Lentejas estofadas/ Stewed lentils

Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223

Pinchos morunos/ Grilled skewers

Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 26.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 324

Merluza en salsa/ Hake in sauce

Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281

MENU SALUDABLE: Guisantes al vapor/ Steam peas

Pinchos morunos a la plancha/ Grilled skewers

VIERNES

26

Salteado mediterráneo/ Sautéed vegetables

Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198

Arroz c/ verduras/ Rice with vegetables

Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 74.9 - Cal. (Kcal): 483

Churrasco a la plancha/ Grilled beefskirt







Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327

Rabas de calamar/ Breaded squids



Prot.(gr): 36.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 321

MENU SALUDABLE; Salteado de verduras/ Sautéed vegetables

Churrasco a la plancha/ Grilled beefskirt

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