




USJ COMUNICACIÓN



DEL 25 al 29 de marzo 2019

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

	PRIMEROS		SEGUNDOS	
LUNES	Calabacín relleno Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252		Pollo asado Prot.(gr): 33.3 - Lip.(gr): 14.7 - Gluc.(gr): 0.7 - Cal. (Kcal): 268	
25	Fideua mixta Prot.(gr): 14.3 - Lip.(gr): 12.6 - Gluc.(gr): 18.8 - Cal. (Kcal): 349		Calamares a la romana Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 371	




MENU SALUDABLE: Ensalada vegetal

Pollo asado

MARTES	Canelones de espinacas Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 10.8 - Gluc.(gr): 74.6 - Cal. (Kcal): 477		Merluza al orio Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 316	
26	Pisto manchego Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Churrasco a la plancha Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.8 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226	



MENU SALUDABLE: Pisto de verduras

Churrasco a la plancha

MIÉRCOLES	Garbanzos estofados Prot.(gr): 8.6 - Lip.(gr): 11.8 - Gluc.(gr): 14.4 - Cal. (Kcal): 299		Salmón al horno Prot.(gr): 25 - Lip.(gr): 39 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 459	
27	Hojaldre de verduras y rulo de cabra Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556		Bistec de ternera a la plancha Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206	



MENU SALUDABLE: Pisto de verduras

Bistec de ternera a la plancha

JUEVES	Pochas a la vasca Prot.(gr): 19.8 - Lip.(gr): 25.5 - Gluc.(gr): 29.6 - Cal. (Kcal): 433		Lomo de cerdo a la plancha Prot.(gr): 22 - Lip.(gr): 26.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 324	
28	Arroz aragones Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223		Rabas de calamar Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281	















MENU SALUDABLE: Arroz c/ verduras

Lomo a la plancha

VIERNES	Lentejas estofadas Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198		Costilla de cerdo asada Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 527	
1	Menestra de verduras Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 74.9 - Cal. (Kcal): 283		Atún a la plancha Prot.(gr): 36.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 321	

MENU SALUDABLE: Menestra de verduras al vapor

Atún a la plancha

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