





USJ COMUNICACIÓN

DEL 8 AL 12 DE ABRIL DE 2019




Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS SEGUNDOS

LUNES	Pisto de verduras/ Ratatouille		San Jacobos/ Breaded ham and cheese sandwich	
	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	
8	Lentejas estofadas/ Stewed lentils		Palometa a la plancha/ Grilled pigeon fish	
	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: Pisto de verduras / Ratatouille

Merluza a la plancha: Grilled hake

MARTES	Fideua mixta/ Mixed noodles		Lomo a la plancha/ Grilled pork loin chops	
	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): 316	
9	Menestra de verduras/ Vegetable stew		Salmón c/ salsa tartara/ Salmon in tartar sauce	
	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: Menestra de verduras/ Vegetable stew

Lomo a la plancha/ Grilled pork loin chops

MIÉRCOLES	Judías verdes c/ patata/ Boiled green beans with potatoes		Pollo asado/ Roasted chicken	
	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	
10	Arroz c/ champiñones/ Rice with mushrooms		Calamares a la romana/ Roman style squid	
	Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 356		Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 306	



MENU SALUDABLE: Judías verdes/ Steam green beans

Pollo asado/ Roasted chicken

JUEVES	Pochas estofadas/ Stewed white beans		Pechuga de pollo milanesa/ Milanese chicken breast	
	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	
11	Macarrones c/ tomate/ Macaroni with tomato sauce		Trucha c/ bacon/ Trout with bacon	
	Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 423		Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281	















MENU SALUDABLE: Ensalada vegetal/ Vegetal salad

Pechuga de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast

VIERNES	Guisantes c/ jamón/ Peas with ham		Hamburguesa c/ patatas/ Hamburguers with chips	
	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): 427	
12	Canelones rosini/ Cannelloni		Merluza al orio/ Orio style hake	
	Prot.(gr): 15 - Lip.(gr): 12.2 - Gluc.(gr): 74.9 - Cal. (Kcal): 383		Prot.(gr): 36.7 - Lip.(gr): 19.2 - Gluc.(gr): 0.05 - Cal. (Kcal): 321	

MENU SALUDABLE: Verduras / Steam vegetables

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