

USJ RECTORADO

DEL 10 AL 14 DE DICIEMBRE DE 2018

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES	
LUNES/ MONDAY	Gazpacho / Cold vegetable soup		Carrilleras asadas/ Roasted pork cheeks
	Prot.(gr): 2.9 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 15.5 - Cal. (Kcal): 162		Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368
	Judías verdes con patata/ Boiled Green beans with potatoes		Churrasco de ternera a la plancha/ Grilled beef skirt steak
10	Prot.(gr): 6.7- Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		Prot.(gr): 37.2 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 307
	Arroz a la cubana/ White rice with tomato sauce and fried egg		Sepitas a la plancha/ Grilled cuttlefish
	Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 476		Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206
MENU SALUDABLE: Judías verdes al vapor/ Steam green beans		Sepitas a la plancha/Grilled cuttlefish	
MARTES/ TUESDAY	Ensaladilla rusa/ Russian salad		Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak
11	Prot.(gr): 15.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 28.9 - Cal. (Kcal): 417		Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255
	Alcachofas salteadas/ Sauteed artichokes		Salchichas frescas/ Fresh sausages
	Prot.(gr): 8.4 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 5.7 - Cal. (Kcal): 195		Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427
Lentejas estofadas/ Stewed lentils		Atún a la plancha/ Grilled tuna	
Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		Prot.(gr): 31.2 - Lip.(gr): 27.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 373	
MENU SALUDABLE: Alcachofas salteadas/Sauteed artichokes		Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak	
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	Ensalada de arroz/ Rice salad		Lomo a la plancha/ Grilled pork loin
12	Prot.(gr): 16.7 - Lip.(gr): 17.5 - Gluc.(gr): 16.6 - Cal. (Kcal): 297		Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279
	Pisto / Ratatouille		Pollo relleno/ Stuffed chicken
	Prot.(gr): 7.1- Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242		Prot.(gr): 40.5 - Lip.(gr): 30.7 - Gluc.(gr): 8.3 - Cal. (Kcal): 468
Pasta con setas/ Pasta with mushrooms		Salmón a la plancha/ Grilled salmon	
Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 12.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 425		Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271	
MENU SALUDABLE: Pisto de verduras/Ratatouille		Salmón a la plancha/ Grilled salmon	
JUEVES/ THURSDAY	Ensalada de pollo / Chicken salad		Pechuga de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast
13	Prot.(gr): 11.1 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 8.4 - Cal. (Kcal): 271		Prot.(gr): 30 - Lip.(gr): 13.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 241
	Borrajás con patata/ Boiled borage with potatoes		Albóndigas en salsa de tomate/ Meatballs in tomato sauce
	Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		Prot.(gr): 28.7 - Lip.(gr): 30.6 - Gluc.(gr): 15.1 - Cal. (Kcal): 453
Patatas rellenas gratinadas/ Stuffed potatoes au gratin		Bacalao al horno/ Baked cod	
Prot.(gr): 14.2 - Lip.(gr): 12.3 - Gluc.(gr): 60.9 - Cal. (Kcal): 425		Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 16.8 - Gluc.(gr): 0.83 - Cal. (Kcal): 281	
MENU SALUDABLE: Borrajás con patata/ Boiled borage with potato		Pechuga a la plancha/ Grilled chicken breast	
VIERNES/ FRIDAY	Ensalada de pasta/ Pasta salad		Solomillo de ibérico/ Grilled pork sirloin
14	Prot.(gr): 17.2 - Lip.(gr): 14.3 - Gluc.(gr): 63.4 - Cal. (Kcal): 466		Prot.(gr): 44.6 - Lip.(gr): 20.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 361
	Fideua/ Noodles		Revuelto de morcilla/ Scrambled blood sausage
	Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		Prot.(gr): 23.3 - Lip.(gr): 30.9 - Gluc.(gr): 4.8 - Cal. (Kcal): 396
Crema de verduras/ Vegetable cream		Crepe rellena de chipirones/ Stuffed crepe with small squids	
Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261		Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 13.3 - Gluc.(gr): 15.2 - Cal. (Kcal): 319	
MENU SALUDABLE: Crema de verduras/ Vegetable cream		Pechuga de pollo a la plancha/ Grilled chicken breast	

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
 En caso de alergias o intolerancias, rogamos lo comuniquen a nuestro personal. Atenderemos sus necesidades.