

USJ RECTORADO

DEL 15 AL 19 DE OCTUBRE DE 2018

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES		
LUNES/ MONDAY	Ensalada de bacalao/ Cod salad Prot.(gr): 22.2 - Lip.(gr): 20.6 - Gluc.(gr): 4.4 - Cal. (Kcal): 296		Chuletas de ternasco a la plancha/ Grilled lamb chops Prot.(gr): 22.3 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 347	
	15	Brócoli rehogado/ Sautéed broccoli Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 10.6 - Gluc.(gr): 6.8 - Cal. (Kcal): 161	Ternera guisada/ Beef stew Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445	
		Arroz a la cubana/ White rice with tomato sauce and fried egg Prot.(gr): 12.8 - Lip.(gr): 22.9 - Gluc.(gr): 53.5 - Cal. (Kcal): 476		Revuelto de gambas y ajetes/ Scrambled egg with garlic sprouts and prawns Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 246
MENU SALUDABLE: Brócoli al vapor/ Steam broccoli		Revuelto de ajetes/ Scrambled egg with garlic sprouts		
MARTES/ TUESDAY	Salmorejo con crujiente de jamón/ Andalusian tomato soup with crispy ham Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 22.4 - Cal. (Kcal): 314		Lomo a la plancha/ Grilled pork loin Prot.(gr): 33 - Lip.(gr): 16.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 279	
	16	Menestra rehogada/ Sautéed vegetable stew Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.7 - Gluc.(gr): 27.4 - Cal. (Kcal): 278	Alitas de pollo fritas/ Fried chicken wings Prot.(gr): 32.2 - Lip.(gr): 25.4 - Gluc.(gr): 1.9 - Cal. (Kcal): 366	
		Lentejas estofadas/ Stewed lentils Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		Merluza en salsa verde/ Hake in Green sauce Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 246
MENU SALUDABLE: Menestra al vapor/ Steam Vegetables		Lomo a la plancha/ Grilled pork loin		
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	Ensalada de patata/ Potato salad Prot.(gr): 11.7 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 18.3 - Cal. (Kcal): 300		Solomillo a la plancha/ Grilled pork sirloin Prot.(gr): 44.6 - Lip.(gr): 20.2 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 361	
	17	Guisantes con jamón/ Sautéed peas with ham Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224	Salchichas con tomate/ Sausages in tomato sauce Prot.(gr): 16.5 - Lip.(gr): 32.2 - Gluc.(gr): 4.7 - Cal. (Kcal): 377	
		Pasta con setas/ Pasta with mushrooms Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 66.9 - Cal. (Kcal): 455		Calamar a la plancha/ Grilled squid Prot.(gr): 22.9 - Lip.(gr): 12 - Gluc.(gr): 1.7 - Cal. (Kcal): 206
MENU SALUDABLE: Guisantes al vapor/ Steam peas		Calamar a la plancha/ Grilled squid		
JUEVES/ THURSDAY	Ensalada de pollo/ Chicken salad Prot.(gr): 11.1 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 8.4 - Cal. (Kcal): 271		Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255	
	18	Espinacas a la crema/ Cream spinaches Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 21.9 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 323		Bacalao al ajoarriero/ Ajoarriero style cod Prot.(gr): 33.9 - Lip.(gr): 16 - Gluc.(gr): 12.3 - Cal. (Kcal): 333
		Sopa de cocido/ Stew soup Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198		Segundo de cocido/ Madrid stew main course Prot.(gr): 38.2 - Lip.(gr): 23.2 - Gluc.(gr): 34.2 - Cal. (Kcal): 520
MENU SALUDABLE: Espinacas al vapor/ Steam spinaches		Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak		
VIERNES/ FRIDAY	Espárragos con jamón/ Asparagus with ham Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 1.3 - Cal. (Kcal): 249		Hamburguesas vegetales/ Vegetable hamburger Prot.(gr): 15.5 - Lip.(gr): 21.1 - Gluc.(gr): 28.1 - Cal. (Kcal): 370	
	19	Crema de verduras / Vegetables cream Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261		Milhojas de pechuga/ Strudel of chicken breast Prot.(gr): 21.5 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 12.4 - Cal. (Kcal): 434
		Crepe rellena/ Stuffed crepe Prot.(gr): 20.3 - Lip.(gr): 28.9 - Gluc.(gr): 29.4 - Cal. (Kcal): 463		Emperador a la plancha/ Grilled emperor Prot.(gr): 36.4 - Lip.(gr): 13.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 265
MENU SALUDABLE: Crema de verduras/ Vegetables cream		Emperador a la plancha/ Grilled emperor		

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