















## USJ RECTORADO

DEL 25 AL 29 DE JUNIO DE 2018

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

PRIMEROS/ STARTERS		SEGUNDOS/ MAIN COURSES	
LUNES/ MONDAY	<b>Gazpacho/ Cold tomato soup</b> Prot.(gr): 2.9 - Lip.(gr): 9.2 - Gluc.(gr): 15.5 - Cal. (Kcal): 162		<b>Salchichas frescas/ Fresh sausages</b> Prot.(gr): 16.2 - Lip.(gr): 38.8 - Gluc.(gr): 3 - Cal. (Kcal): 427
	<b>Guisantes con jamón/ Sautéed peas with ham</b> Prot.(gr): 14.9 - Lip.(gr): 8.6 - Gluc.(gr): 17.9 - Cal. (Kcal): 224		<b>Escalopines de ternera/ Beef scallopes</b> Prot.(gr): 41.5 - Lip.(gr): 29.9 - Gluc.(gr): 10.4 - Cal. (Kcal): 477
	<b>Quinoa con verduras/ Quinoa with vegetables</b> Prot.(gr): 10.7 - Lip.(gr): 22.1 - Gluc.(gr): 15.8 - Cal. (Kcal): 314		<b>Rabas de calamar/ Squid rings</b> Prot.(gr): 32.7 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 8.5 - Cal. (Kcal): 352
<b>MENU SALUDABLE: Gazpacho/Cold tomato soup</b>		<b>Filete de ternera a la plancha/Grilled beef steak</b>	
MARTES/ TUESDAY	<b>Escalibada/ Vegetable roasting</b> Prot.(gr): 3.6 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 12.4 - Cal. (Kcal): 272		<b>Revuelto de gambas/ Scrambled egg with prawns</b> Prot.(gr): 17 - Lip.(gr): 18.2 - Gluc.(gr): 2.9 - Cal. (Kcal): 246
	<b>Borrajás al vapor/ Steam borage</b> Prot.(gr): 5.5 - Lip.(gr): 11.5 - Gluc.(gr): 18 - Cal. (Kcal): 200		<b>Hamburguesas en salsa/ Hamburgers in sauce</b> Prot.(gr): 15.8 - Lip.(gr): 27 - Gluc.(gr): 35.2 - Cal. (Kcal): 451
	<b>Marmitako de atún/ Tuna stew with potatoes</b> Prot.(gr): 23.7 - Lip.(gr): 19.7 - Gluc.(gr): 38.8 - Cal. (Kcal): 443		<b>Pechugas al ajillo/ Garlic chicken breast</b> Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 283
<b>MENU SALUDABLE: Borrajás al vapor/ Steam borage</b>		<b>Pechugas a la plancha/ Grilled chicken breast</b>	
MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	<b>Endivias al roquefort/ Endives with roquefort cheese sauce</b> Prot.(gr): 6.5 - Lip.(gr): 19 - Gluc.(gr): 6 - Cal. (Kcal): 225		<b>Pollo asado/ Roasted chicken</b> Prot.(gr): 31.5 - Lip.(gr): 22 - Gluc.(gr): 0.77 - Cal. (Kcal): 327
	<b>Verduritas con soja/ Vegetables with soy</b> Prot.(gr): 6.7 - Lip.(gr): 11.3 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 223		<b>Ternera estofada/ Beef stew</b> Prot.(gr): 38.6 - Lip.(gr): 26.6 - Gluc.(gr): 8.7 - Cal. (Kcal): 445
	<b>Macarrones con chorizo/ Macaroni with red sausage</b> Prot.(gr): 19.5 - Lip.(gr): 22.5 - Gluc.(gr): 64 - Cal. (Kcal): 550		<b>Pimientos rellenos/ Stuffed red peppers</b> Prot.(gr): 20.6 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 18.4 - Cal. (Kcal): 391
<b>MENU SALUDABLE: Verduras salteadas/ Sautéed vegetables</b>		<b>Merluza a la plancha/ Grilled hake</b>	
JUEVES/ THURSDAY	<b>Ensalada de garbanzos/ Chickpeas salad</b> Prot.(gr): 11.4 - Lip.(gr): 24.6 - Gluc.(gr): 22.7 - Cal. (Kcal): 372		<b>Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak</b> Prot.(gr): 35.5 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 255
	<b>Fritada aragonesa/ Aragonese vegetable fry</b> Prot.(gr): 7.1 - Lip.(gr): 12.5 - Gluc.(gr): 20.4 - Cal. (Kcal): 242		<b>Codillo asado/ Roasted Knuckle</b> Prot.(gr): 26.8 - Lip.(gr): 27.9 - Gluc.(gr): 2 - Cal. (Kcal): 368
	<b>Lentejas estofadas/ Stewed lentils</b> Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470		<b>Salmón en papillote/ Salmon into papillote</b> Prot.(gr): 24.4 - Lip.(gr): 19.3 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 271
<b>MENU SALUDABLE: Ensalada de garbanzos/Chickepeas salad</b>		<b>Salmón en papillote/Salmon into papillote</b>	
VIERNES/ FRIDAY	<b>Ensalada de pollo/ Chicken salad</b> Prot.(gr): 11.1 - Lip.(gr): 20.7 - Gluc.(gr): 8.4 - Cal. (Kcal): 271		<b>Crepe rellena/ Stuffed crepe</b> Prot.(gr): 38.1 - Lip.(gr): 25.1 - Gluc.(gr): 1.5 - Cal. (Kcal): 384
	<b>Fideua mixta/ Mixed noodles</b> Prot.(gr): 35.3 - Lip.(gr): 25.7 - Gluc.(gr): 39 - Cal. (Kcal): 536		<b>Huevos rotos / Chips with fried eggs</b> Prot.(gr): 21.5 - Lip.(gr): 32.8 - Gluc.(gr): 12.4 - Cal. (Kcal): 434
	<b>Crema de verduras/ Vegetable cream</b> Prot.(gr): 7.9 - Lip.(gr): 10.4 - Gluc.(gr): 30.6 - Cal. (Kcal): 261		<b>Bacalao a la plancha/ Grilled cod</b> Prot.(gr): 25.4 - Lip.(gr): 13.6 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 226
<b>MENU SALUDABLE: Ensalada ilustrada/ Illustrated salad</b>		<b>Bacalao a la plancha/ Grilled cod</b>	

**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.