















USJ RECTORADO

DEL 9 AL 13 DE DICIEMBRE DE 2019

Validado por: Leticia Franco - Nutricionista

| PRIMEROS/ STARTERS | | SEGUNDOS/ MAIN COURSES | | |
|--|--|---|--|---|
| LUNES/ MONDAY | | | | |
| 9 | FESTIVO | | | |
| MARTES/ TUESDAY | Ensalada de queso con vinagreta de frutos secos/ Cheese salad with nuts vinaigrette <small>Prot.(gr): 14 - Lip.(gr): 17.8 - Gluc.(gr): 22.4 - Cal. (Kcal): 314</small> |  | Lacón a la gallega/ Shoulder of pork <small>Prot.(gr): 15.3 - Lip.(gr): 18.6 - Gluc.(gr): 7.9 - Cal. (Kcal): 260</small> |  |
| 10 | Salteado de verduras/ Sautéed vegetables <small>Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 14.5 - Gluc.(gr): 19.8 - Cal. (Kcal): 252</small> | | Pechugas de pollo rebozadas/ Breaded chicken breast <small>Prot.(gr): 29 - Lip.(gr): 25.2 - Gluc.(gr): 17.5 - Cal. (Kcal): 416</small> |  |
| | Empanada de atún/ Tuna pie <small>Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470</small> |  | Rodaja de merluza al orio con ajetes/ Hake slice orio style with leeks <small>Prot.(gr): 20.6 - Lip.(gr): 18.1 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 251</small> |  |
| MENU SALUDABLE: Salteado de verduras/ Sautéed vegetables | | Merluza a la plancha/ Grilled hake | | |
| MIÉRCOLES/ WEDNESDAY | Salpicón de marisco/ Seafood cocktail <small>Prot.(gr): 16.3 - Lip.(gr): 19.9 - Gluc.(gr): 9.4 - Cal. (Kcal): 286</small> |  | Bistec de ternera a la plancha/ Grilled beefsteak <small>Prot.(gr): 36.2 - Lip.(gr): 14.4 - Gluc.(gr): 0 - Cal. (Kcal): 274</small> | |
| 11 | Lasaña vegetal/ Vegetables lasagne <small>Prot.(gr): 24.6 - Lip.(gr): 29.5 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 443</small> |  | Conejo asado con alioli/ Roasted rabbit <small>Prot.(gr): 31.1 - Lip.(gr): 21.7 - Gluc.(gr): 1.6 - Cal. (Kcal): 326</small> |  |
| | Legumbre del día/ Stewed legumes <small>Prot.(gr): 28.9 - Lip.(gr): 16.3 - Gluc.(gr): 44.3 - Cal. (Kcal): 470</small> |  | Salmonetes a la andaluza/ Fried red mullets <small>Prot.(gr): 32.5 - Lip.(gr): 18.8 - Gluc.(gr): 14.8 - Cal. (Kcal): 360</small> |  |
| MENU SALUDABLE: Legumbres con verduras/ Legumes with vegetables | | Ternera a la plancha/ Grilled beefsteak | | |
| JUEVES/ THURSDAY | Aguacates rellenos/ Stuffed avocados <small>Prot.(gr): 12.2 - Lip.(gr): 19.1 - Gluc.(gr): 21.3 - Cal. (Kcal): 315</small> |  | Chuletas de cordero a la plancha/ Grilled lamb chops <small>Prot.(gr): 22.3 - Lip.(gr): 28.6 - Gluc.(gr): 0.28 - Cal. (Kcal): 349</small> | |
| 12 | Acelgas con patata/ Boiled chards with potato <small>Prot.(gr): 8.7 - Lip.(gr): 9.1 - Gluc.(gr): 33.1 - Cal. (Kcal): 261</small> | | Pavo guisado/ Stewed turkey <small>Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 22.2 - Gluc.(gr): 7.6 - Cal. (Kcal): 340</small> |  |
| | Sopa de cocido/ Stew soup <small>Prot.(gr): 8.2 - Lip.(gr): 6.9 - Gluc.(gr): 24.9 - Cal. (Kcal): 198</small> |  | Bacalao al horno/ Baked cod <small>Prot.(gr): 31.6 - Lip.(gr): 21.8 - Gluc.(gr): 0.78 - Cal. (Kcal): 326</small> |  |
| MENU SALUDABLE: Acelgas al vapor/ Steam chards | | Bacalao a la plancha/ Grilled cod | | |
| VIERNES/ FRIDAY | Ensalada ilustrada/ Illustrated salad <small>Prot.(gr): 8.9 - Lip.(gr): 17.6 - Gluc.(gr): 5.3 - Cal. (Kcal): 223</small> |  | Hamburguesa con guarnición/ Grilled hamburger with garnish <small>Prot.(gr): 28 - Lip.(gr): 39.3 - Gluc.(gr): 0.44 - Cal. (Kcal): 468</small> |  |
| 13 | Menestra rehogada/ Sautéed vegetable stew <small>Prot.(gr): 13.9 - Lip.(gr): 9.6 - Gluc.(gr): 29.1 - Cal. (Kcal): 285</small> | | Revuelto campero/ Scrambled eggs <small>Prot.(gr): 24.7 - Lip.(gr): 26.4 - Gluc.(gr): 6.5 - Cal. (Kcal): 362</small> |  |
| | Paella de marisco/ Seafood paella <small>Prot.(gr): 26.1 - Lip.(gr): 23.6 - Gluc.(gr): 58.5 - Cal. (Kcal): 556</small> |  | Pulпитos con pimientos de Padrón/ Octopus with Padron peppers <small>Prot.(gr): 30.9 - Lip.(gr): 15.2 - Gluc.(gr): 18.9 - Cal. (Kcal): 338</small> |  |
| MENU SALUDABLE: Ensalada ilustrada/ Illustrated salad | | Tortilla de ajetes/ Leeks omelette | | |

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.