CENTRO	USJ RECTORADO	SERVICIO	COMIDA	MES	NOVIEMBRE	SEMANA	18-22/11

Educater

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMEROS	ARROZ A LA CUBANA	GARBANZOS CON CHORIZO	MACARRONES TONNATO	ARROZ FRITO CON GAMBAS Y SOJA	COUS COUS AL CURRY CON POLLO Y PASAS
	Pro.: 12 Lip.: 23 HC: 62 Kcal: 342	Pro.: 25 Lip.: 22 HC: 32 Kcal: 435	Pro.: 12 Lip.: 18 HC: 70 Kcal: 426	Pro.: 12 Lip.: 23 HC: 58 Kcal: 353	Pro.: 10 Lip.: 20 HC: 58 Kcal: 373
	TARTA DE COLIFLOR	PISTO DE VERDURAS	VERDURA ECO DE TEMPORADA	COL DE HOJA CON PATATA	VERDURA ECO DE TEMPORADA
	Pro.: 11 Lip.: 14 HC: 28 Kcal: 398	Pro.: 5 Lip.: 10 HC: 32 Kcal: 245	Pro.: 5 Lip.: 10 HC: 30 Kcal: 262	Pro.: 5 Lip.: 10 HC: 36 Kcal: 245	Pro.: 5 Lip.: 10 HC: 30 Kcal: 262
Sub700	ENSALADA ILUSTRADA	ENSALADA ALEMANA	ENSALADA CÉSAR CON BACON	ENSALADA TROPICAL	VICHYSSOISE
	Pro.: 10 Lip.: 19 HC: 15 Kcal: 259	Pro.: 14 Lip.: 18 HC: 32 Kcal: 264	Pro.: 19 Lip.: 22 HC: 15 Kcal: 275	Pro.: 23 Lip.:15 HC: 25 Kcal: 257	Pro.: 8 Lip.: 15 HC: 17 Kcal: 229
SEGUNDOS	LOMO DE CERDO ASADO CON MANZANA	PLATO DE LONGANIZA CON PATATAS	CHULETA DE CERDO EN SALSA PIMIENTA	ESTOFADO DE TERNERA	CARRILLERA AL VINO TINTO
	Pro.: 25 Lip.: 19 HC: 15 Kcal: 332	Pro.:21 Lip.:28 HC.:35 Kcal.:412	Pro.: 24 Lip.: 13 HC: 16 Kcal: 316	Pro.:29 Lip.:26 HC.:21 Kcal.:504	Pro.:29 Lip.:26 HC.:10 Kcal.:454
	REVUELTO DE AJETES TRIGUEROS Y GAMBAS	HOJALDRE DE SETAS Y PUERROS	POLLO ASADO AL HORNO	PECHUGAS DE PAVO A LA PLANCHA	BROCHETA DE POLLO Y VERDURA
	Pro.:26 Lip.: 20 HC: 8 Kcal: 327	Pro.: 15 Lip.: 20 HC: 29 Kcal: 379	Pro.:19 Lip.:20 HC: 2 Kcal: 331	Pro.: 23 Lip.:14 HC:8 Kcal: 314	Pro.: 23 Lip.:12 HC:12 Kcal: 304
Sub700	BACALAO AJOARRIERO	TRUCHA A LA NAVARRA	PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO	SALMÓN CON SALSA TÁRTARA	MERLUZA A LA ROMANA
	Pro.: 28 Lip.:15 HC: 5 Kcal: 311	Pro.: 22 Lip.: 19 HC: 11 Kcal: 390	Pro.:20 Lip.:25 HC: 22 Kcal:415	Pro.: 20 Lip.: 29 HC: 27 Kcal: 369	Pro.:22 Lip.:25 HC: 22 Kcal:397
PANES	BLANCO Y DE FIBRA	BLANCO Y RÚSTICO	DE SEMILLAS Y DE SALVADO	RÚSTICO Y DE FIBRA	RÚSTICO Y DE FIBRA
	Pro.: 3 Lip.: 1 HC: 15 Kcal: 81	Pro.: 3 Lip.: 1 HC: 15 Kcal: 81	Pro.: 3 Lip.: 1 HC: 15 Kcal: 81	Pro.: 3 Lip.: 1 HC: 15 Kcal: 81	Pro.: 3 Lip.: 1 HC: 15 Kcal: 81
POSTRES	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
	Pro.: 1 Lip.: 0 HC: 7 Kcal: 35	Pro.: 1 Lip.: 0 HC: 7 Kcal: 35	Pro.: 1 Lip.: 0 HC: 7 Kcal: 35	Pro.: 1 Lip.: 0 HC: 7 Kcal: 35	Pro.: 1 Lip.: 0 HC: 7 Kcal: 35
	YOGUR NATURAL ARTESANO	YOGUR NATURAL ARTESANO	YOGUR NATURAL ARTESANO	YOGUR NATURAL ARTESANO	YOGUR NATURAL ARTESANO
	Pro.: 4 Lip.: 3 HC: 5 Kcal: 61	Pro.: 4 Lip.: 3 HC: 5 Kcal: 61	Pro.: 4 Lip.: 3 HC: 5 Kcal: 61	Pro.: 4 Lip.: 3 HC: 5 Kcal: 61	Pro.: 4 Lip.: 3 HC: 5 Kcal: 61
	POSTRE CASERO	POSTRE CASERO	POSTRE CASERO	POSTRE CASERO	POSTRE CASERO
	Pro.: 3 Lip.: 1 HC: 24 Kcal: 121	Pro.: 3 Lip.: 1 HC: 24 Kcal: 121	Pro.: 3 Lip.: 1 HC: 24 Kcal: 121	Pro.: 3 Lip.: 1 HC: 24 Kcal: 121	Pro.: 3 Lip.: 1 HC: 24 Kcal: 121
OPCIÓN Especial PRINCIPAL					
ACOMPAÑANTES O GUARNICIÓN					

ALÉRGENOS: ALTRAMUCES APIO CACAHUETES CRUSTÁCEOS FRUTOS SECOS GLUTEN HUEVO LÁCTEOS MOLUSCOS MOSTAZA PESCADO SESAMO SOJA SULFITOS