



MENU SEMANAL **UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS**



MES: FEBRERO

DEL DIA:8

AL DIA:12

MENU NORMAL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1º Plato	CANELONES DE ATÚN 509 Kcal P: 28G; HC: 34G; G: 29G	FABADA ASTURIANA 470Kcal P: 16G; HC: 34G; G: 30G	SOPA DE COCIDO 212Kcal P: 12G; HC: 23G; G: 8G	PAELLA MIXTA 440Kcal P: 32G; HC: 33G; G: 20G	PATATAS A LA MARINERA 227Kcal P: 18G; HC: 23G; G: 7G
	GUISANTES A LA FRANCESA 275Kcal P: 11G; HC: 33G; G: 11G	BRÓCOLI SALTEADO 162Kcal P: 5G; HC: 13G; G: 10G	MENESTRA DE VERDURA 174Kcal P: 5G; HC: 16G; G: 10G	CREMA DE ZANAHORIA 209Kcal P: 5G; HC: 27G; G: 9G	ESPIRALES CON TOMATE 239Kcal P: 8G; HC: 27G; G: 11G
	SOPA CASTELLANA 178 Kcal P: 6G; HC: 25G; G: 6G	MACARRONES CON BACON 391Kcal P: 9G; HC: 28G; G: 27G	ESPAGUETIS CARBONARA 419Kcal P : 9G; HC: 35G; G: 27G	ACELGAS REHOGADAS 135Kcal P: 5G; HC: 13G; G: 7G	ENSALADA YORK-QUESO 363Kcal P: 18G; HC: 12G; G: 27G
2º Plato	ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA 374Kcal P: 24G; HC: 11G; G: 26G	POLLO AL LIMÓN 246 Kcal P: 21G; HC: 9G; G: 14G	FILETES RUSOS CON TOMATE 397Kcal P: 24G; HC: 28G; G: 21G	POLLO EN PEPITORIA 375Kcal P: 31G; HC: 20G; G: 19G	FILETE DE TERNERA 241Kcal P: 31G; HC: 0G; G: 13G
	PESCADO	PESCADO	PESCADO	PESCADO	PESCADO
	FLAMENQUINES 464Kcal P: 23G; HC: 12G; G: 36G	SALCHICHAS AL ORÉGANO 249Kcal P: 13G; HC: 2G; G: 21G	COCIDO COMPLETO 493Kcal P :19G; HC: 39G; G: 29G	CHULETA A LA PLANCHA 441Kcal P: 18G; HC: 0G; G: 41G	HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA 466Kcal P: 21G; HC: 1G; G: 42G
OPCIONES DIARIAS ENSALADA MIXTA					
Postres	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS	VARIADOS

LEYENDA
GRAMAJE APROXIMADO

KCAL = ENERGIA
POR RACIÓN

P= PROTEINAS

HC: HIDRATOS DE CARBONO

G: GRASAS

LOS MENÚS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES