



Precocinados Silomar

VALORES NUTRITIVOS

	VALOR ENERGÉTICO	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	GRASAS
CARNE				
NUGGETS DE POLLO	245 Kcal	10,7 g	27,7 g	10,2 g
PECHUGA POLLO EMPANADA	242 Kcal	18,0 g	13,5 g	13,0 g
SAN JACOBO	209 Kcal	7,2 g	26,4 g	8,3 g
CHURRO				
CHURRO LAZO	146 Kcal	2,9 g	32,3 g	0,7 g
CROQUETA				
CROQUETA ARTESANA DE JAMÓN	214 Kcal	6,0 g	22,8 g	11,0 g
CROQUETA DE POLLO	764 Kcal	4,7 g	25,5 g	6,8 g
EMPANADILLA				
EMPANADILLA DE BONITO	209 Kcal	5,5 g	21,0 g	11,4 g
PATATA PREFRITA				
PATATA PREFRITA	578 Kcal	3,0 g	20,0 g	5,0 g
PATATA PREFRITA BRAVA	578 Kcal	3,0 g	20,0 g	5,0 g
PATATA PREFRITA STEAKHOSE	578 Kcal	3,0 g	20,0 g	5,0 g
PESCADO				
ALBÓNDIGA DE BACALAO	103 Kcal	6,3 g	16,5 g	1,1 g
CALAMAR ROMANA	184 Kcal	4,0 g	22,9 g	8,5 g
DORADOS DE MERLUZA	248 Kcal	11,6 g	19,9 g	13,6 g
FORMA DE MERLUZA	193 kcal	8,5 g	18,0 g	9,6 g
MEJILLÓN TIGRE	165 Kcal	7,8 g	13,3 g	9,0 g
RABA DE CALAMAR	153 Kcal	11,7 g	7,1 g	8,6 g
RODAJA DE MERLUZA REBOZADA	136 Kcal	11,1 g	10,4 g	5,6 g
SEPIA REBOZADA	161 Kcal	8,8 g	15,1 g	7,3 g
VARITA DE MERLUZA	193 Kcal	11,9 g	22,4 g	6,3 g
PIZZAS				
BASE DE PIZZA	305 Kcal	5,2 g	55,6 g	6,9 g
PIZZA ATÚN BASE ARTESANA	239 Kcal	9,5 g	26,8 g	10,4 g
PIZZA CAPRICCIOSA BASE ARTESANA	207 Kcal	8,9 g	29,4 g	6,0 g
PIZZA RUSTICA BASE RISTORANTE	233 Kcal	8,1 g	28,2 g	9,7 g
PLATOS ITALIANOS				
CANELONES ROSSINI	144 Kcal	7,9 g	10,7 g	7,7 g
LASAÑA GRATINADA	159 Kcal	7,1 g	18,4 g	6,5 g
MASA DE HOJALDRE	373 Kcal	5,9 g	31,6 g	24,8 g