RESTAURANTE CENTRAL II LUGO (SERVICIO DE CATERING)
COLEGIO MARISTAS

DICIEMBRE 2.018

DÍA DEL MES	PROTEINAS (G)	LIPIDOS(G)	CALORIAS TOTALES
LUNES 3			
MACARRONES CON TOMATE, Y QUESO	12,15	9,03	
MEDALLONES DE MERLUZA CON ENSALADA	29,07	10,80	742
FRUTA (PAN)	0,90	0,15	

SUGERENCIA CENA

ACELGAS CON PATATAS, TORTILLA DE JAMON Y FRUTA

MARTES 4			
LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO	13,94	16,17	
CROQUETAS CON ENSALADA	9,45	20,00	740
FRUTA (PAN)	0,82	1,13	

SUGERENCIA CENA

LENGUADO CON PATATAS Y BATIDO DE FRESAS CON LECHE

MIERCOLES 5			
CREMA DE CALABACIN CON QUESITOS	6,72	3,25	
RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑONES	22,14	15,93	654
FRUTA (PAN)	0,80	0,10	

SUGERENCIA CENA

PAN CON TOMATE Y JAMON SERRANO. YOGURT CON FRUTOS SECOS

DÍA DEL MES	PROTEINAS (G)	LIPIDOS(G)	CALORIAS TOTALES

LUNES 10

ENSALADA DE PASTA	12,97	15,83	
LENGUADO AL HORNO	22,51	7,01	708
YOGURT DE SABORES (PAN)	5,00	1,88	

SUGERENCIA CENA

VERDURAS GRATINADAS, CROQUETAS DE BACALAO Y FRUTA

MARTES 11

CREMA DE ESPINACAS	7,52	7,92	
LOMO DE CERDO CON PURE DE PATATAS	24,91	12,44	690
FRUTA (PAN)	1,23	0,19	

SUGERENCIA CENA

JUDIAS VERDES CON TOMATE, PESCADO FRITO Y CUAJADA

MIERCOLES 12

ESPAGUETTIS BOLOÑESA	12,89	12,45	
MERLUZA FRITA CON ENSALADA	19,58	11,28	700
FRUTA (PAN)	1,00	0,54	

SUGERENCIA CENA

CREMA DE ESPINACAS, SOLOMILLO DE PAVO Y FRUTA

CATERING CENTRAL
Restaurante Central II Lugo S.L.
C.I.F. B27206408
C/. Cánovas Del Castillo, 2 Bajo
27002 Lugo

DÍA DEL MES	PROTEINAS (G)	LIPIDOS(G)	CALORIAS TOTALES

JUEVES 13

POTAJE DE GARBANZOS	9,38	21,95	
POLLO AL HORNO	21,95	15,76	756
YOGURT	5,00	1,88	

SUGERENCIA CENA

LASAÑA VEGETAL Y MACEDONIA DE FRUTAS

VIERNES 14

SOPA DE COCIDO	2,40	0,36	
COCIDO: REPOLLO, GARBANZOS, PATATA, LACÓN Y CHORIZO	26,15	12,80	691
FRUTA (PAN)	1,23	0,19	

SUGERENCIA CENA

SARDINAS A LA PLANCHA CON BERENJENA Y QUESO CON MEMBRILLO

LUNES 17

CREMA DE ZANAHORIA	8,55	4,91	
TORTILLA ESPAÑOLA CON JAMON EN DULCE	4,55	22,11	781
FRUTA (PAN)	0,27	0,12	

SUGERENCIA CENA

FILETE DE TERNERA, TOMATE Y CUAJADA

CATERING CENTRAL
Restaurante Central II Lugo, S.L.
C.I.F.: B- 27206408
C/. Cánovas Del Castillo, 2 Bajo
27002 Lugo

Mª Belen

DÍA DEL MES	PROTEINAS (G)	LIPIDOS(G)	CALORIAS TOTALES

MARTES 18

SOPA DE FIDEOS	4,26	0,86	
MARRAJO EN SALSA CON PATATA VAPOR	21,78	15,31	684
FRUTA (PAN)	1,56	0,16	

SUGERENCIA CENA

TORTILLA DE GAMBAS Y BATIDO DE PLATANO

MIERCOLES 19

CREMA DE CALABACIN	6,72	3,25	
TERNERA ESTOFADA CON VERDURITAS	22,14	15,93	654
FRUTA (PAN)	1,50	0,81	

SUGERENCIA CENA

SOPA, LENGUADO A LA PLANCHA Y MACEDONIA DE FRUTAS

JUEVES 20

MENESTRA AL AJOARRIERO	7,08	10,74	
HAMBURGUESAS CON ARROZ BLANCO Y TOMATE	21,75	14,00	737
FRUTA (PAN)	1,20	0,20	

SUGERENCIA CENA

CREMA DE VERDURAS, MERLUZA A LA PLANCHA Y YOGURT

DÍA DEL MES	PROTEINAS (G)	LIPIDOS(G)	CALORIAS TOTALES
VIERNES 21			
SOPA DE CUS-CUS	2,40	0,36	
ABADEJO A LA ROMANA CON PATATA AL VAPOR	18,60	10,62	703
FRUTA (PAN)	1,00	0,54	

SUGERENCIA CENA

BRECOL, TORTILLA FRANCESA Y NATILLAS

EN EL VALOR NUTRICIONAL SE INCLUYEN 40 GRAMOS DE PAN.
CUALQUIER CAMBIO EN EL MENÚ NO ALTERARÁ EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS.

LA DIRECCION DEL CATERING CENTRAL LES DESEA UNAS FELICES FIESTAS.

CATERING CENTRAL.

CATERING CENTRAL
Restaurante Central II Lugo, S.L.
C.I.F.: B - 27206408
C/. Cánovas Del Castillo, 2 Bajo
27002 Lugo