

RESTAURANTE CENTRAL II DE LUGO (SERVICIO DE CATERING)
COLEGIO MARISTAS
septiembre-19

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS</u>	<u>LÍPIDOS</u>	<u>CARBOHIDRATOS</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
<u>JUEVES 12</u>				
FIDEUÁ CON CARNE Y VERDURITAS	12,97	15,83	53,40	
FILETE DE ABADEJO CON ENSALADA	14,55	22,10	20,30	783
FRUTA	0,90	0,15	-	
<u>VIERNES 13</u>				
CREMA DE CALABACÍN CON QUESITOS	6,72	3,25	37,80	
ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y VERDURAS	22,14	15,93	36,30	708
LÁCTEO	5,00	1,88	-	
<u>LUNES 16</u>				
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	12,50	9,03	53,40	
MERLUZA EN Salsa VERDE CON GUI SANTES	29,07	10,80	34,40	742
FRUTA	0,90	0,15	-	
<u>MARTES 17</u>				
CROQUETAS CASERAS AL HORNO	9,45	20,00	40,20	
CHURRASCO, PATATAS Y ENSALADA	21,30	28,93	29,60	780
FRUTA	0,90	0,15	-	

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS</u>	<u>LÍPIDOS</u>	<u>CARBOHIDRATOS</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
<u>MIÉRCOLES 18</u>				
ENSALADILLA RUSA	9,55	15,83	23,00	
LENGUADO CON PATATA AL VAPOR	22,51	7,01	20,30	685
FRUTA	0,90	0,15	-	
<u>JUEVES 19</u>				
PURÉ DE CALABACÍN	6,72	3,25	37,80	
POLLO AL HORNO CON PATATA	21,95	15,76	32,10	719
FRUTA	1,00	0,54	-	
<u>VIERNES 20</u>				
LENTEJAS	13,94	16,17	27,90	
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	14,45	20,10	17,70	708
YOGUR	5,00	1,88	-	
<u>LUNES 23</u>				
PATATAS RIOJANAS	10,12	10,20	18,30	
LOMO CON ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ	16,00	18,90	13,00	810
FRUTA	0,90	0,15	-	

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS</u>	<u>LÍPIDOS</u>	<u>CARBOHIDRATOS</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
<u>MARTES 24</u>				
ESPINACAS CON TOMATE Y ATÚN	12,50	9,03	53,40	
MEDALLONES DE MERLUZA CON ENSALADA	29,07	10,80	20,30	742
YOGUR	5,00	1,88	-	
<u>MIÉRCOLES 25</u>				
SOPA DE COCIDO	2,40	0,36	19,50	
COCIDO GALLEGO: REPOLLO, PATATA, GARBANZO, CHORIZO Y LACÓN	26,15	12,80	21,60	761
FRUTA	1,00	0,54	-	
<u>JUEVES 26</u>				
DELICIAS DE ESPINACAS Y BACALAO	9,45	25,00	40,20	
ABADEJO CON PURÉ DE PATATA	23,90	18,90	34,40	691
FRUTA	0,90	0,15	-	
<u>VIERNES 27</u>				
ENSALADILLA RUSA	4,55	15,83	23,00	
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	21,95	15,76	32,10	777
FRUTA	0,90	0,15	-	

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS</u>	<u>LÍPIDOS</u>	<u>CARBOHIDRATOS</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
--------------------	------------------	----------------	----------------------	-----------------------------

LUNES 30

FIDEUÁ CON POLLO Y CHAMPIÑONES	16,70	14,10	58,20	
LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	16,00	18,90	13,00	769
YOGUR	5,00	1,88	-	

EN EL VALOR NUTRICIONAL SE INCLUYEN 40 GRAMOS DE PAN.

CUALQUIER CAMBIO EN EL MENÚ NO ALTERARÁ EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

CATERING CENTRAL

