

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

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS</u>	<u>LÍPIDOS</u>	<u>CARBOHIDRATOS</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
<u>LUNES 3</u>				
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO	9,20	6,30	53,40	
MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA	21,80	15,50	36,30	791
FRUTA	1,20		13,35	
<u>SUGERENCIA DE CENA</u>				
LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y YOGUR				
<u>MARTES 4</u>				
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN	12,10	6,45	23,89	
POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS	20,80	31,50	32,10	815
FRUTA	4,30	3,87	25,30	
<u>SUGERENCIA DE CENA</u>				
TORTILLA DE ATÚN CON SETAS Y MACEDONIA DE FRUTA NATURAL				
<u>MIÉRCOLES 5</u>				
CREMA DE ESPINACAS CON NATA	6,72	3,25	26,03	
LOMO AL HORNO CON ENSALADA	22,46	15,83	25,03	845
LÁCTEO	5,00	1,88	18,20	
<u>SUGERENCIA DE CENA</u>				
MERLUZA CON PATATA AL VAPOR Y FRESAS CON NATA				

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

JUEVES 6

LENTEJAS	13,94	16,17	33,10	
ABADEJO A LA ROMANA CON TOMATE Y MAÍZ	16,00	12,60	20,30	783
FRUTA	0,27	0,12	12,50	

SUGERENCIA DE CENA

ARROZ A LA CUBANA Y FRESAS

VIERNES 7

SOPA DE ESTRELLITAS	3,20	0,38	19,50	
TORTILLA ESPAÑOLA CON JAMÓN DULCE	14,55	22,10	12,70	763
LÁCTEO	5,00	1,88	23,00	

SUGERENCIA DE CENA

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON CALABACÍN
Y FRUTA

LUNES 10

CROQUETAS CON ENSALADA	9,45	20,00	27,40	
ZORZA CON PATATA AL VAPOR	22,14	15,93	23,89	791
FRUTA	1,50	0,81	18,15	

SUGERENCIA DE CENA

FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA CON
ENSALADA Y CUAJADA CON MIEL

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

MARTES 11

ENSALADA DE PASTA	12,80	12,45	28,10	
FILETE DE MERLUZA Y PURÉ DE PATATA	16,00	12,60	20,30	811
FRUTA	1,00	0,54	18,20	

SUGERENCIA DE CENA

PURÉ DE CALABACÍN, PECHUGA DE PAVO Y YOGUR

MIÉRCOLES 12

ENTREMESES VARIADOS	15,25	13,60	16,70	
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS	22,14	15,93	23,89	860
FRUTA	1,00	0,54	18,20	

SUGERENCIA DE CENA

TORTILLA DE GAMBAS CON TOMATE Y FRESAS
CON ZUMO DE NARANJA

JUEVES 13

EMPANADA DE ATÚN	3,20	10,12	22,10	
HAMBURGUESA DE MERLUZA CON ARROZ BLANCO Y TOMATE	22,51	12,50	36,30	768
FRUTA	1,00	0,54	18,20	

SUGERENCIA DE CENA

PURÉ DE VERDURAS, LENGUADO A LA PLANCHA Y FLAN

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

VIERNES 14

MACARRONES BOLOÑESA	9,20	6,30	53,40	
POLLO ASADO CON ZANAHORIAS BABY	20,80	22,40	32,10	815
LÁCTEO	4,30	3,87	25,30	

SUGERENCIA DE CENA

PIZZA Y BATIDO DE FRUTAS

LUNES 17

SOPA DE FIDEOS	3,20	0,38	19,50	
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA	23,90	18,90	34,40	875
FRUTA	1,20	0,20	26,20	

SUGERENCIA DE CENA

PECHUGA DE PAVO CON TOMATE Y FLAN

MARTES 18

ENSALADILLA RUSA	12,80	12,45	28,10	
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS	14,55	22,10	24,00	715
LÁCTEO	3,00	1,88	0,00	

SUGERENCIA DE CENA

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON
CHAMPIÑONES Y MACEDONIA NATURAL

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

MIÉRCOLES 19

MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN	9,20	6,30	53,40	
POLLO AL HORNO	20,80	22,40	32,10	875
FRUTA	1,20	0,20	26,20	

SUGERENCIA DE CENA

PIZZA, ENSALADA VERDE Y YOGUR

JUEVES 20

SOPA DE CUSCÚS	3,20	0,38	19,50	
MARMITAKO DE ATÚN	21,60	29,50	28,20	888
FRUTA	1,20	0,00	13,35	

SUGERENCIA DE CENA

SALPICÓN Y FIAMBRE DE PAVO CON FILLOAS RELLENAS DE CREMA

VIERNES 21

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO	9,20	6,30	53,40	
FILETE A LA RIOJANA	22,46	15,83	22,08	903
FRUTA	1,00	0,54	20,30	

SUGERENCIA DE CENA

LASAÑA CASERA DE ESPINACAS CON ATÚN Y MACEDONIA NATURAL

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

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