

**RESTAURANTE CENTRAL II DE LUGO (SERVICIO DE CATERING)
COLEGIO MARISTAS**

febrero-19

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS (G)</u>	<u>LÍPIDOS (G)</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
--------------------	----------------------	--------------------	-------------------------

VIERNES 1

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITOS	6,72	3,25	
RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑONES	22,14	15,93	654
FRUTA	5,00	1,88	

SUGERENCIA DE CENA

PAN CON TOMATE Y JAMÓN SERRANO Y YOGUR CON FRUTOS SECOS

LUNES 4

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	12,50	9,03	
MERLUZA CON ENSALADA	29,07	10,80	742
FRUTA	0,90	0,15	

SUGERENCIA DE CENA

ACELGAS CON PATATAS, TORILLA FRANCESA CON JAMÓN Y FRUTA

MARTES 5

CREMA DE ZANAHORIA	8,55	4,91	
TORILLA ESPAÑOLA CON JAMÓN EN DULCE	14,55	22,10	781
FRUTA	0,27	0,12	

SUGERENCIA DE CENA

FILETE RUSO Y YOGUR CON CEREALES

CATERING CENTRAL
 Restaurante Central II Lugo, S.L.
 C.I.F. B-2706408
 Rúa de Canovas Del Castillo, 2 Bajo
 27002 Lugo

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS (G)</u>	<u>LÍPIDOS (G)</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
--------------------	----------------------	--------------------	-------------------------

MIÉRCOLES 6

SOPA DE PASTA Y JAMÓN	12,97	15,73	
LENGUADO CON PATATA AL VAPOR	22,51	7,01	708
FRUTA	0,90	0,15	

SUGERENCIA DE CENA

VERDURAS GRATINADAS Y CROQUETAS DE BACALAO

JUEVES 7

LENTEJAS CON CARNE Y CHORIZO	13,94	16,17	
CROQUETAS CON ENSALADA	9,45	20,00	740
YOGUR	5,00	1,88	

SUGERENCIA DE CENA

PESCADO A LA PLANCHA, PATATA AL VAPOR Y BATIDO DE FRESAS CON LECHE

VIERNES 8

MENESTRA DE VERDURAS	5,10	5,45	
ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO	22,46	15,83	720
FRUTA	0,50	0,12	

SUGERENCIA DE CENA

PIZZA Y LECHE CON CACAO

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS (G)</u>	<u>LÍPIDOS (G)</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
--------------------	----------------------	--------------------	-------------------------

LUNES 11

ALUBIAS	10,00	24,00	
PECHUGA DE PAVO	12,20	2,61	727
FRUTA	1,20	0,20	

SUGERENCIA DE CENA

TORTILLA DE CALABACÍN , TOSTA DE QUESO TOMATE Y ORÉGANO
Y NATILLAS DE VAINILLA

MARTES 12

SOPA DE FIDEOS CON JAMÓN	2,40	0,36	
TORTILLA ESPAÑOLA Y ENSALADA DE TOMATE, ATÚN Y MAIZ	14,55	22,10	763
FRUTA	0,27	0,12	

SUGERENCIA DE CENA

TOMATES RELLENOS , LENGUADO Y FRUTA

MIÉRCOLES 13

PAELLA DE VERDURAS	5,69	11,44	
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA	5,30	5,80	698
FRUTA	0,45	-	

SUGERENCIA DE CENA

JUDÍAS VERDES CON TOMATE, LOMO A LA PLANCHA Y QUESO

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS (G)</u>	<u>LÍPIDOS (G)</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
--------------------	----------------------	--------------------	-------------------------

JUEVES 14

SOPA DE COCIDO	2,40	0,36	
COCIDO	26,15	12,80	691
YOGUR	3,00	1,88	

SUGERENCIA DE CENA

PASTEL DE PESCADO Y QUESO CON MEMBRILLO

VIERNES 15

ENSALADILLA RUSA	9,55	15,83	
LENGUADO CON PATATA AL VAPOR	22,51	7,01	712
FRUTA	0,90	0,15	

SUGERENCIA DE CENA

VERDURA A LA PLANCHA, PECHUGA DE PAVO Y FRUTA

LUNES 18

CREMA DE ZANAHORIA	8,55	4,91	
EMPERADOR EN SALSA	21,78	15,31	684
FRUTA	1,56	0,16	

SUGERENCIA DE CENA

ESPAGUETIS CON TERNERA, FILETE DE HÍGADO A LA PLANCHA Y CUAJADA

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS (G)</u>	<u>LÍPIDOS (G)</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
--------------------	----------------------	--------------------	-------------------------

MARTES 19

MACARRONES A LA BOLOÑESA	12,89	12,45	
MERLUZA FRITA CON ENSALADA	19,58	11,28	700
FRUTA	1,00	0,54	

SUGERENCIA DE CENA

TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO Y FLAN DE CHOCOLATE

MIÉRCOLES 20

SOPA DE FIDEOS	4,26	0,88	
ALBÓNDIGAS CON VERDURAS	22,46	15,83	695
YOGUR	5,00	1,88	

SUGERENCIA DE CENA

SALMÓN A LA PLANCHA, ENSALADA VERDE Y MACEDONIA NATURAL

JUEVES 21

SOPA DE PESCADO	6,31	1,20	
POLLO AL HORNO	21,95	15,76	719
FRUTA	1,00	0,54	

SUGERENCIA DE CENA

FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA, TOMADE Y CUAJADA CON MIEL

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS (G)</u>	<u>LÍPIDOS (G)</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
<u>VIERNES 22</u>			
CREMA DE CALABACIN Y QUESITOS	6,72	3,25	
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURITAS	22,14	15,93	654
YOGUR	5,00	0,12	
<u>SUGERENCIA DE CENA</u>			
SALPICÓN DE GAMBAS Y LECHE CON CEREALES			
<u>LUNES 25</u>			
FABADA	10,00	24,00	
PECHUGA DE PAVO	12,20	2,61	727
FRUTA	1,20	0,20	
<u>SUGERENCIA DE CENA</u>			
TORTILLA DE CALABACÍN Y QUESO CON MEMBRILLO			
<u>MARTES 26</u>			
ENSALADA DE PASTA	12,97	15,83	
FILETE DE FLETÁN CON PATATA AL VAPOR	22,51	7,01	708
FRUTA	0,90	0,15	
<u>SUGERENCIA DE CENA</u>			
VERDURAS GRATINADAS, CROQUETAS DE BACALAO Y YOGUR			

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS (G)</u>	<u>LÍPIDOS (G)</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
--------------------	----------------------	--------------------	-------------------------

MIÉRCOLES 27

SOPA DE FIDEOS	2,40	0,36	
TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA VARIADA	14,55	22,10	691
YOGUR	5,00	1,88	

SUGERENCIA DE CENA

HAMBURGUESA MIXTA , ENSALADA VERDE Y
LECHE CON CACAO

JUEVES 28

JUDIAS VERDES A LA GALLEGA	5,10	5,45	
LOMO CON ARROZ BLANCO Y TOMATE	22,46	15,83	718
FRUTA	0,90	0,15	

SUGERENCIA DE CENA

MERLUZA A LA VASCA Y FILLOAS CON MIEL

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
 Restaurante Central Il Lugo, S.L.
 C/Canvao Del Castillo, 2 Bajo
 27002 Lugo
 Tlf. B. 27206408
Ma Peltin

CATERING CENTRAL

