

RESTAURANTE CENTRAL II DE LUGO (SERVICIO DE CATERING)
COLEGIO MARISTAS
marzo-20

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

LUNES 2

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	12,50	9,03	28,10	
MEDALLONES DE MERLUZA CON ENSALADA	19,65	13,08	25,30	801
FRUTA	0,60	0,30	-	

SUGERENCIA DE CENA

FILETE DE TERNERA CON PISTO Y FLAN

MARTES 3

PURÉ DE ZANAHORIA	8,55	4,91	16,00	
TORTILLA ESPAÑOLA CON JAMÓN DULCE	12,55	22,10	36,00	761
FRUTA	0,60	0,30	-	

SUGERENCIA DE CENA

FILETE DE LENGUADO AL MENIER Y FRUTA

MIÉRCOLES 4

CALDO GALLEGO	9,80	7,60	39,00	
POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES	21,95	15,76	32,10	788
YOGUR	5,00	1,88	-	

SUGERENCIA DE CENA

SARDINAS A LA PLANCHA, PIMIENTOS ASADOS
Y FRUTA

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

JUEVES 5

LENTEJAS	13,08	6,88	21,10	
ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS	22,46	15,83	41,30	761
FRUTA	0,60	0,30	2,30	

SUGERENCIA DE CENA

MERLUZA COCIDA, PATATAS Y ACEITE Y
COMPOTA DE MANZANA

VIERNES 6

CREMA DE CALABACÍN	8,55	4,91	16,00	
VENTRESCA DE ATÚN ESTOFADA CON PATATAS Y VERDURAS	19,00	18,10	37,00	809
FRUTA	0,60	0,30	-	

SUGERENCIA DE CENA

SOLOMILLO DE TERNERA, CHAMPIÑONES Y
FRUTA

LUNES 9

CROQUETAS AL HORNO CON ENSALADA	9,45	20,00	43,00	
HAMBURGUESA CON ARROZ BLANCO	22,46	15,83	41,30	840
YOGUR	5,00	1,88	-	

SUGERENCIA DE CENA

HÍGADO A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE
Y CUAJADA CON MIEL

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEÍNAS</u>	<u>LÍPIDOS</u>	<u>CARBOHIDRATOS</u>	<u>CALORÍAS TOTALES</u>
<u>MARTES 10</u>				
SOPA DE JAMÓN	12,40	15,73	19,00	
MERLUZA A LA ROMANA CON PATATA AL VAPOR	29,07	10,80	20,30	777
FRUTA	0,60	0,30	-	
<u>SUGERENCIA DE CENA</u>				
PECHUGA DE PAVO CON ENSALADA Y YOGUR				
<u>MIÉRCOLES 11</u>				
CREMA DE VERDURAS	7,50	4,91	18,00	
PAELLA MIXTA	12,60	16,30	21,80	796
FRUTA	0,60	0,30	-	
<u>SUGERENCIA DE CENA</u>				
FILETE RUSO CON PATATAS, ENSALADA Y FLAN				
<u>JUEVES 12</u>				
SOPA DE COCIDO	2,40	10,36	23,10	
COCIDO GALLEGO	26,18	12,80	27,60	803
FRUTA	0,60	0,30	-	
<u>SUGERENCIA DE CENA</u>				
TORTILLA DE GAMBAS, TOMATE CON ORÉGANO Y FILLOAS				

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

VIERNES 13

EMPANADILLAS	9,45	20,00	43,00	
FILETE DE ABADEJO REBOZADO CON ARROZ BLANCO Y ENSALADA	19,65	13,08	25,30	818
YOGUR	5,00	0,88	-	

SUGERENCIA DE CENA

POLLO ASADO CON BERENJENAS Y NATILLAS
CASERAS

LUNES 16

PURÉ DE ESPINACAS	8,55	4,91	16,00	
MACARRONES MARINEROS CON MEJILLONES, ATÚN Y PALITOS	12,50	9,03	28,10	781
FRUTA	0,60	0,30	-	

SUGERENCIA DE CENA

TRUCHAS CON JAMÓN Y ENSALADA Y YOGUR

MARTES 17

CALAMARES A LA ROMANA	9,45	20,00	43,00	
ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS	22,46	15,83	41,30	803
LÁCTEO	5,00	1,88	-	

SUGERENCIA DE CENA

FILETE DE MERO CON CHAMPIÑONES Y FRUTA

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

MIÉRCOLES 18

LENTEJAS	13,08	6,88	21,10	
MERLUZA AL HORNO	29,07	10,80	20,30	777
FRUTA	0,70	1,10	-	

SUGERENCIA DE CENA

CHULETA DE CERDO CON MENESTRA Y FRUTA

LUNES 23

EMPANADA DE ATÚN	9,45	20,00	43,00	
JUDÍAS VERDES CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO	26,18	12,80	27,60	818
FRUTA	0,60	0,30	-	

SUGERENCIA DE CENA

TORTILLA DE GAMBAS Y YOGUR CON CEREALES

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

MARTES 24

POTAJE DE GARBANZOS	13,08	6,88	21,10	
TORTILLA CON ENSALADA	12,55	22,10	36,00	803
FRUTA	0,60	0,30	-	

SUGERENCIA DE CENA

LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y YOGUR

MIÉRCOLES 25

PURÉ DE ZANAHORIA	8,55	4,91	16,00	
MERLUZA CON PATATA AL VAPOR	19,65	13,08	25,30	761
YOGUR	5,00	0,31	-	

SUGERENCIA DE CENA

CHULETA A LA PLANCHA, CALABACÍN Y
NATILLAS CON CHOCOLATE

JUEVES 26

SOPA DE POLLO	12,40	15,73	19,00	
MARMITAKO DE ATÚN Y TOMATE	19,00	18,10	37,00	809
FRUTA	0,60	0,30		

SUGERENCIA DE CENA

MENESTRA NATURAL, HUEVO DURO
Y FRUTA

DÍA DEL MES

PROTEÍNAS

LÍPIDOS

CARBOHIDRATOS

**CALORÍAS
TOTALES**

VIERNES 27

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	12,50	9,03	28,10	
PAVO CON ARROZ BLANCO	19,00	36,00	21,00	760
FRUTA	0,60	0,30		

SUGERENCIA DE CENA

TRUCHAS FRITAS CON LONCHAS DE JAMÓN
Y QUESO FRESCO

LUNES 30

SOPA DE CUSCÚS	12,40	15,73	19,00	
HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE	22,46	15,83	41,30	791
FRUTA	0,60	0,30		

SUGERENCIA DE CENA

LASAÑA CON ESPINACAS Y ATÚN Y QUESO CON MIEL

MARTES 31

CALDO GALLEGO CON ALUBIAS	9,80	7,60	39,00	
SALMÓN AL HORNO CON PUERRO Y PIMIENTOS	21,10	24,80	23,70	781
LÁCTEO	5,00	1,88		

SUGERENCIA DE CENA

SOLOMILLO A LA PLANCHA CON SETAS Y FRESAS CON ZUMO DE NARANJA

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

