

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

marzo-19

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

VIERNES 1

PURÉ 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

ENSALADA MIXTA CON CECINA Y CUAJADA CON MIEL

JUEVES 7

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, POLLO A LA PLANCHA Y FRUTA

VIERNES 8

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

SUGERENCIA DE CENA

FILETE RUSO Y YOGUR CON CEREALES

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

JUEVES 14

CALDO GALLEGO	6,31	10,20	
POLLO AL HORNO	21,95	15,76	749
FRUTA	1,00	0,54	

SUGERENCIA DE CENA

TORTILLA DE BACALAO Y YOGUR

VIERNES 15

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

SUGERENCIA DE CENA

PASTA CON TERNERA Y ARROZ CON LECHE

LUNES 18

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

SUGERENCIA DE CENA

TORTILLA DE ESPINACAS CON QUESO
Y FLAN DE CHOCOLATE

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

VIERNES 22

SOPA DE FIDEOS	4,26	0,88	
ALBÓNDIGAS CON VERDURAS	22,46	15,83	715
YOGUR	5,00	1,88	

SUGERENCIA DE CENA

LENGUADO A LA PLANCHA Y FRUTA

LUNES 25

ESPAGUETIS CON ATÚN	13,54	25,00	
PAVO CON ENSALADA	18,68	12,80	716
FRUTA	1,00	0,54	

SUGERENCIA DE CENA

REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y
FILLOAS CON MIEL

MARTES 26

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

SUGERENCIA DE CENA

VERDURAS A LA PLANCHA, PECHUGA
DE POLLO Y FRUTA

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