

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

**abril-19**

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

**LUNES 1**

SOPA DE FIDEOS	12,97	0,36	
ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURITAS	22,14	15,93	692
FRUTA	0,90	0,15	

**SUGERENCIA DE CENA**

RAPE A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES Y FLAN

**MARTES 2**

CREMA DE ZANAHORIA	8,55	4,91	
MERLUZA A LA ROMANA CON PATATA AL VAPOR	29,07	10,80	781
LÁCTEO	5,00	1,88	

**SUGERENCIA DE CENA**

LASAÑA DE ESPINACAS Y ATÙN Y MACEDONIA DE FRUTAS

**MIÉRCOLES 3**

ENSALADILLA RUSA	9,55	15,83	
POLLO CON ARROZ	21,95	15,76	719
FRUTA	1,00	0,54	

**SUGERENCIA DE CENA**

CALABACÍN A LA PLANCHA, FILETE DE TERNERA Y FRUTA

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

#### **JUEVES 4**

CALDO GALLEGO	6,31	10,20	
ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ BLANCO	22,46	15,83	749
FRUTA	1,00	0,54	

#### **SUGERENCIA DE CENA**

REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON GULAS Y FRUTA

#### **VIERNES 5**

CROQUETAS CON ENSALADA	9,45	20,00	
MELVA EN SALSA VERDE	21,78	15,31	684
LÁCTEO	1,56	0,16	

#### **SUGERENCIA DE CENA**

TORTILLA DE GAMBAS Y LECHE CON CEREALES

#### **LUNES 8**

PURÉ DE CALABACÍN Y QUESITOS	6,72	3,25	
TORTILLA ESPAÑOLA CON JAMÓN DULCE	14,55	22,10	781
FRUTA	0,27	0,12	

#### **SUGERENCIA DE CENA**

FILETE DE HÍGADO DE TERNERA, ENSALADA VERDE  
Y YOGUR

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

**MARTES 9**

POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURITAS	9,38	21,95	
MARMITAKO DE ATÚN	21,78	15,31	719
FRUTA	1,56	0,16	

**SUGERENCIA DE CENA**

FILETE RUSO CON FUSILLE Y QUESO DE BURGOS

**MIÉRCOLES 10**

EMPANADA DE BONITO	12,89	12,45	
ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS	22,46	15,83	719
FRUTA	1,00	0,54	

**SUGERENCIA DE CENA**

PAN CON TOMATE Y JAMÓN SERRANO Y  
YOGUR CON FRUTOS SECOS

**JUEVES 11**

SOPA DE JAMÓN	2,40	0,36	
ABADEJO A LA ROMANA	5,30	5,80	718
LÁCTEO	5,00	1,88	

**SUGERENCIA DE CENA**

ACELGAS CON PATATAS, TORTILLA FRANCESA Y FRUTA



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

**JUEVES 25**

LENTEJAS CON CHORIZO	13,94	16,17	
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	14,55	22,10	763
FRUTA	0,27	0,12	

**SUGERENCIA DE CENA**

PASTEL DE PESCADO Y NATILLAS DE VAINILLA

**VIERNES 26**

ENSALADA DE ARROZ CON MAÍZ Y PIÑA	12,50	9,03	
MARRAJO CON PATATA	21,78	15,31	684
LÁCTEO	3,00	1,88	

**SUGERENCIA DE CENA**

REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y ENSALADA VERDE Y FRUTA

**LUNES 29**

MENESTRA A LA GALLEGA	5,10	5,45	
ESCALOPE DE PAVO	19,58	11,28	700
FRUTA	1,00	0,54	

**SUGERENCIA DE CENA**

REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y FILLOAS CON MIEL

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

**MARTES 30**

SOPA DE ESTRELLITAS	4,26	0,88	
HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE	22,51	12,50	786
FRUTA	0,28	0,12	

**SUGERENCIA DE CENA**

HAMBURGUESA VEGETAL Y YOGUR CON FRUTOS SECOS

***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**