

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

ENERO 2.019

DÍA DEL MES

PROTEINAS (G)

LIPIDOS(G)

CALORIAS TOTALES

MARTES 8

CREMA DE CALABACIN CON
QUESITOS

6,72

3,25

RAGOUT DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES

22,14

15,93

654

YOGUR
(PAN)

5,00

1,88

SUGERENCIA CENA

PAN CON TOMATE Y JAMON SERRANO, FRUTA

MIERCOLES 9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO

12,50

9,03

MERLUZA CON ENSALADA

29,07

10,80

742

FRUTA
(PAN)

0,90

0,15

SUGERENCIA CENA

ACELGAS CON PATATAS, TORTILLA FRANCESA CON JAMON Y FRUTA

JUEVES 10

MENESTRA DE VERDURAS

5,10

5,45

ALBONDIGAS CON ARROZ BLANCO

22,46

15,83

718

YOGUR
(PAN)

5,00

1,88

SUGERENCIA CENA

PIZZA Y LECHE CON CACAO

DÍA DEL MES**PROTEINAS (G)****LIPIDOS(G) CALORIAS TOTALES****VIERNES 11**

ENSALADA DE PASTA	12,17	15,83	
LENGUADO CON PATATA VAPOR	22,51	7,01	708
FRUTA (PAN)	0,90	0,15	

SUGERENCIA CENA

VERDURAS GRATINADAS, CROQUETAS DE BACALAO Y FRUTA

LUNES 14

LENTEJAS CON CARNE Y CHORIZO	13,94	16,17	
CROQUETAS CON ENSALADA	9,45	20,00	740
FRUTA (PAN)	1,23	0,19	

SUGERENCIA CENA

PESCADO CON PATATAS Y BATIDO DE FRESAS CON LECHE

MARTES 15

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	9,38	21,95	
POLLO AL HORNO	21,95	15,76	756
YOGUR (PAN)	5,00	1,88	

SUGERENCIA CENA

LASAÑA VEGETAL Y MACEDONIA DE FRUTAS

CATERING CENTRAL
Restaurante Central Il Lugo, S.L.
C.I.F. B - 27206408
C/ Cánovas Del Castillo, 2 Bajo
37002 Lugo

CM - Belén

<u>DÍA DEL MES</u>	<u>PROTEINAS (G)</u>	<u>LIPIDOS(G)</u>	<u>CALORIAS TOTALES</u>
--------------------	----------------------	-------------------	-------------------------

LUNES 21

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

SUGERENCIA CENA

TORTILLA DE CALABACÍN, TOSTADA DE QUESO CON TOMATE Y ORÉGANO Y NATILLAS DE VAINILLA

MARTES 22

PAELLA DE VERDURAS	5,69	11,44	
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA	5,30	5,80	698
FRUTA (PAN)	0,45	0,00	

SUGERENCIA CENA

JUDIAS VERDES CON LOMO A LA PLANCHA Y QUESO

MIERCOLES 23

SOPA DE JAMON	2,40	0,36	
TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ATUN Y MAIZ	14,55	22,10	763
FRUTA (PAN)	0,27	0,12	

SUGERENCIA CENA

TOMATES RELLENOS, LENGUADO Y FRUTA

DÍA DEL MES

PROTEINAS (G) **LIPIDOS(G)** **CALORIAS TOTALES**

JUEVES 24

SOPA DE COCIDO	2,40	0,36	
COCIDO: REPOLLO, GARBANZOS, PATATA, LACÓN Y CHORIZO	26,15	12,80	691
FRUTA (PAN)	3,00	1,89	

SUGERENCIA CENA

PASTEL DE PESCADO Y QUESO CON MEMBRILLO

VIERNES 25

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

SUGERENCIA CENA

ESPAGUETTIS CON TERNERA, FILETE DE HIGADO A LA PLANCHA Y CUAJADA

LUNES 28

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

SUGERENCIA CENA

TORTILLA DE ESPINACAS Y QUESO, FLAN DE CHOCOLATE

CATERING CENTRAL
Restaurante Central IF Lugo, S.L.
C.I.E.: B-27066408
C/ Cánovas Del Castillo, 2.Bajo
27002 Lugo

[Handwritten signature]

DÍA DEL MES **PROTEINAS (G)** **LIPIDOS(G)** **CALORIAS TOTALES**

MARTES 29

SOPA DE FIDEOS	4,26	0,88	
ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS	22,46	15,83	715
YOGUR (PAN)	5,00	1,88	

SUGERENCIA CENA

SALMÓN A LA PLANCHA, ENSALADA Y MACEDONIA NATURAL

MIERCOLES 30

ARROZ TRES DELICIAS	4,82	12,60	
POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA BABY	21,95	15,76	712
YOGUR (PAN)	5,00	1,88	

SUGERENCIA CENA

FILETE DE TERNERA CON TOMATE Y TOSTADA CON MIEL

JUEVES 31

FABADA	10,00	24,00	
LENGUADO A LA ROMANA	16,50	12,28	728
FRUTA (PAN)	1,00	0,54	

SUGERENCIA CENA

CANELONES DE CARNE Y HELADO DE FRUTAS

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.