

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

**NOVIEMBRE 2.018**

**DÍA DEL MES**

**PROTEINAS (G)**

**LIPIDOS(G) CALORIAS TOTALES**

**VIERNES 2**

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

**SUGERENCIA CENA**

TORTILLA DE CALABACIN, TOSTADA DE QUESO CON TOMATE Y OREGANO Y NATILLAS DE VAINILLA

**LUNES 5**

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

**SUGERENCIA CENA**

ESPAGUETTIS CON ATUN, FILETE PLANCHA Y YOGURT

**MARTES 6**

ARROZ CON VERDURAS Y GAMBAS	9,85	6,49	
TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA	14,55	22,10	763
FRUTA (PAN)	0,27	0,12	

**SUGERENCIA CENA**

ENDIVIAS CON CREMA DE QUESO, POLLO Y BATIDO DE FRESA

**MIERCOLES 7**

CREMA DE ESPINACAS	8,30	13,33	
MERLUZA AL HORNO	19,65	13,08	740
FRUTA (PAN)	1,20	0,27	

**SUGERENCIA CENA**

JAMON YORK, ENSALADA MIXTA Y QUESO CON MEMBRILLO





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

**MIERCOLES 21**

SOPA DE VERDURAS	4,26	0,88	
TORTILLA DE PATATA CON			
JAMON EN DULCE CON ENSALADA	17,44	26,62	724
FRUTA	1,80	0,41	
(PAN)			

**SUGERENCIA CENA**

PATATA GRATINADA, ENSALADA, BATIDO DE FRUTA CON LECHE

**JUEVES 22**

ENSALADA DE PASTA	6,95	5,80	
POLLO AL HORNO	24,68	17	720
FRUTA	0,60	0,30	
(PAN)			

**SUGERENCIA CENA**

HUEVOS AL PLATO CON ENSALADA VARIADA, YOGURT

**VIERNES 23**

CREMA DE PUERROS	6,72	3,25	
ATUN ENCEBOLLADO			
ARROZ BLANCO	26	17,21	739
FRUTA	0,50	0,13	
(PAN)			

**SUGERENCIA CENA**

SOPA DE AVE CON FIDEOS, LOMO A LA PLANCHA Y FLAN

**LUNES 26**

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

**SUGERENCIA CENA**

TOMATES RELLENOS, LENGUADO Y FRUTA

**DÍA DEL MES****PROTEINAS (G)****LIPIDOS(G) CALORIAS TOTALES****MARTES 27**

POTAJE DE GARBANZOS Y

ESPINACAS

14,15

6,7

MEDALLONES DE MERLUZA

5,30

5,80

778

FRUTA

0,45

-

(PAN)

**SUGERENCIA CENA**

PIZZA, ENSALADA VERDE CON OLIVAS Y REQUESON CON MIEL

**MIERCOLES 28**

CREMA DE CALABAZA

8,10

1,88

POLLO AL HORNO CON ARROZ

5 DELICIAS

15,70

17

720

FRUTA

0,45

(PAN)

**SUGERENCIA CENA**

HUEVOS AL PLATO, ENSALADA VARIADA, YOGURT

**JUEVES 29**

CALDO GALLEGO

4,26

0,88

BACALAO AL HORNO

Y PATATA PANADERA

29,07

10,80

741

FRUTA

0,90

0,15

(PAN)

**SUGERENCIA CENA**

SOPA DE AVE, TORTILLA FRANCESA Y FRESAS

**VIERNES 30**

PURE DE ZANAHORIA

8,10

1,88

ESCALOPE DE PAVO

26,88

14,50

700

CON ENSALADA

FRUTA

0,60

0,30

(PAN)

**SUGERENCIA CENA**

LASAÑA DE SARDINAS Y FLAN

**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.