

RESTAURANTE CENTRAL II DE LUGO (SERVICIO DE CATERING)
COLEGIO MARISTAS
mayo-19

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

JUEVES 2

SOPA DE FIDEOS	3,20	0,38	19,50	
MERLUZA A LA MARINERA	23,90	18,90	34,40	875
FRUTA	1,20	0,20	26,20	

SUGERENCIA DE CENA

FILETE DE HÍGADO DE TERNERA , ENSALADA VERDE
Y CUAJADA CON MIEL

VIERNES 3

FABADA CON VERDURAS	7,60	8,80	43,80	
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA	9,30	16,20	17,70	860
LÁCTEO	0,90	0,15	18,20	

SUGERENCIA DE CENA

LENGUADO CON CHAMPIÑONES Y MACEDONIA NATURAL

LUNES 6

CREMA DE CALABACÍN CON QUESITOS	6,72	3,25	26,03	
RAGOUT DE TERNERA CON CHAMPIÑONES	22,14	15,93	23,89	791
FRUTA	1,50	0,81	18,15	

SUGERENCIA DE CENA

TORTILLA DE GAMBAS CON TOMATE Y FRESAS

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

MARTES 7

MENESTRA CON PATATA A LA GALLEGA	5,10	5,45	23,89	
ALBÓNDIGAS EN SALSA	22,46	15,83	22,08	815
LÁCTEO	4,30	3,87	25,30	

SUGERENCIA DE CENA

PIZZA, ENSALADA Y FLAN CON HELADO

MIÉRCOLES 8

PAELLA DE VERDURAS	5,69	11,44	50,12	
MERLUZA CON ENSALADA	15,17	8,96	31,74	781
FRUTA	5,00	2,50	18,50	

SUGERENCIA DE CENA

TERNERA A LA PLANCHA Y GELATINA DE FRESA

JUEVES 9

CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO	5,90	6,00	37,80	
POLLO ASADO	20,80	22,40	32,10	794
FRUTA	1,00	0,54	20,30	

SUGERENCIA DE CENA

REVUELTO DE SETAS Y CUAJADA CON MIEL

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

VIERNES 10

MACARRONES CON TOMATE	9,20	6,30	53,40	
ATÚN CON PATATA AL HORNO	21,60	29,50	28,20	903
LÁCTEO	5,00	1,88	23,00	

SUGERENCIA DE CENA

SAN JACOBO CON ENSALADA VERDE Y MACEDONIA DE FRUTAS

LUNES 13

CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA	9,45	20,00	27,40	
ABADEJO CON PATATA AL VAPOR	22,18	12,04	11,89	888
FRUTA	1,20	-	13,35	

SUGERENCIA DE CENA

PIZZA Y BOL DE FRESAS CON YOGUR

MARTES 14

SOPA DE ESTRELLITAS	3,20	0,38	19,50	
ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS	21,80	15,50	36,30	789
FRUTA	1,20	-	13,35	

SUGERENCIA DE CENA

TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA Y YOGUR

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

MIÉRCOLES 15

ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE	9,20	6,30	53,40	
MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	16,00	12,60	20,30	835
LÁCTEO	5,00	1,88	23,00	

SUGERENCIA DE CENA

CUSCÚS DE CORDERO Y MACEDONIA NATURAL

JUEVES 16

LENTEJAS	13,94	16,17	33,10	
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	14,55	22,10	12,70	763
FRUTA	0,27	0,12	12,50	

SUGERENCIA DE CENA

LENGUADO CON ENSALADA VERDE Y CUAJADA
CON MIEL

LUNES 20

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO	9,20	6,30	53,40	
HAMBURGUESA DE TERNERA ENSALADA DE TOMATE	22,51	12,50	36,30	851
FRUTA	0,70	0,52	21,60	

SUGERENCIA DE CENA

TORTILLA DE GAMBAS CON TOMATE Y FRUTA

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

MARTES 21

MACARRONES CON TERNERA	9,20	6,30	53,40	
ATÚN CON PATATA Y VERDURA	21,60	29,50	28,20	863
FRUTA	1,00	0,54	18,20	

SUGERENCIA DE CENA

FILETE DE TERNERA CON SETAS Y FRUTA

MIÉRCOLES 22

ENSALADILLA RUSA	9,55	15,83	23,00	
POLLO CON ARROZ	21,95	15,76	32,10	781
FRUTA	1,00	0,54	18,20	

SUGERENCIA DE CENA

FAJITAS Y CEREALES CON LECHE

JUEVES 23

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO	9,20	6,30	53,40	
MERLUZA CON ENSALADA	16,00	12,60	20,30	793
FRUTA	1,00	0,54	18,20	

SUGERENCIA DE CENA

FILETE DE HÍGADO DE TERNERA CON ENSALADA Y FRUTA

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

VIERNES 24

SOPA DE FIDEOS	3,20	0,38	19,50	
ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS Y ARROZ BLANCO	21,80	15,50	36,30	812
FRUTA	0,71	0,62	17,60	

SUGERENCIA DE CENA

SARDINAS A LA PLANCHA CON PATATA AL VAPOR
Y LECHE CON CACAO

LUNES 27

PURÉ DE CALABAZA, PUERRO Y PATATA	5,90	6,00	37,80	
CHURRASCO CON PATATAS Y ENSALADA	21,30	28,50	29,60	798
FRUTA	0,70	0,52	21,60	

SUGERENCIA DE CENA

PECHUGA DE PAVO CON TOMATE Y YOGUR CON
FRUTOS SECOS

MARTES 28

ENSALADA DE PASTA	12,80	12,45	28,10	
HAMBURGUESA CON TOMATE	22,51	12,50	36,30	764
LÁCTEO	5,00	1,88	12,00	

SUGERENCIA DE CENA

TORTILLA DE ATÚN CON GAMBAS Y QUESO DE BURGOS

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

MIÉRCOLES 29

SOPA DE ESTRELLITAS	12,97	0,36	19,50	
MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA	16,00	12,60	20,30	811
FRUTA	1,00	0,54	18,20	

SUGERENCIA DE CENA

POLLO AL HORNO Y CEREALES CON LECHE

JUEVES 30

CALDO GALLEGO	6,31	10,20	21,00	
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	14,55	22,10	24,00	691
LÁCTEO	3,00	1,88		

SUGERENCIA DE CENA

FILETE RUSO CON ENSALADA VERDE Y FRUTA

VIERNES 31

SOPA DE COCIDO	2,40	10,00	24,60	
COCIDO GALLEGO	26,15	12,00	32,70	712
FRUTA	0,90	0,45		

SUGERENCIA DE CENA

FILETE DE LENGUADO CON PATATA AL VAPOR
Y CUAJADA CON MIEL

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

