



MENÚ SEMANAL

30-04 DE OCTUBRE 2019

COMEDOR FADCOM

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	Crema de Zapallo	224,3	Crema de legumbre	225,28	Consomé de pollo	149,45	Caldo de Pata	247,33	Caldo de bola de carne	290,01
Plato fuerte	Arroz, seco de pollo	429,75	Arroz, pollo al horno con ensalada rusa	458,77	Arroz, menestra de lenteja con pescado frito	446,6	Arroz blanco, puré de papa con pollo al horno	475	Arroz, carne en salsa de tomate	376,7
Jugo	Jugo del día (90 - 100 Kcal aproximadamente dependiendo de la fruta a utilizar)									



MENÚ SEMANAL

30-04 DE OCTUBRE 2019

COMEDOR DEL CELEX

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	Sancocho blanco	221,4	Crema de espinaca	133,8	Consomé de pollo con fideo	153,07	Caldo de carne	128,8	Crema de zapallo	129
Plato fuerte	Arroz, pollo a las finas hierbas con ensalada rusa	406,3	Tallarín carne	481,9	Arroz, pollo al horno con puré	471	Arroz, hamburguesa en salsa de champiñones	430,08	Arroz, pollo a la reina con ensalada de pepino y rábano	475,4
Jugo	Jugo del día (90 - 100 Kcal aproximadamente dependiendo de la fruta a utilizar)									
Postre (Plato a la carta)	Postre (50 - 150 Kcal aproximadamente)									



MENÚ SEMANAL

30-04 DE OCTUBRE 2019

COMEDOR FCSH

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	Sopa de lenteja con queso	274,6	Sopa de carne	200,9	Locro de nabo	190,2	Crema de zapallo	183,5	Consomé de pollo	291,8
	Crema de brócoli	229,4	Sopa de pollo	316,5	Caldo de torreja	301,6	Caldo de albóndigas	293,2	Crema de legumbres	225,8
Plato fuerte	Arroz, filete de pollo con ensalada rusa	451	Arroz, estofado de carne con ensalada de verduras	309	Arroz, errollado de pollo ensalada criolla	461	Arroz, filete de pollo a la plancha con ensalada de melloco	453	Arroz, encebollado	423
	Arroz, carne guisada	445,8	Arroz, filete de pollo en salsa champiñones	424,9	Arroz, carne a la plancha con tallarín verde	455,5	Arroz, cazuela de pescado	442,7	Arroz, encocado de pescado con ensalada de aguacate	457,7
Jugo	Jugo del día (90 - 100 Kcal aproximadamente dependiendo de la fruta a utilizar)									
Postre (Almuerzo ejecutivo)	Postre (50 - 150 Kcal aproximadamente)									

www.espol.edu.ec

espol Escuela Superior Politécnica del Litoral



MENÚ SEMANAL

30-04 DE OCTUBRE 2019

COMEDOR FRESH FOOD LAB

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	Sopa de queso	142,45	Menestrón de carne	191,94	Locro de papa con espinaca	168,59	Sopa de pollo con fideos	181,34	Consomé a la reina	194,42
Plato fuerte	Arroz, pollo frito con ensalada de col morada y espinaca	688,74	Arroz, pescado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	751,57	Arroz, chaulafán con ensalada de rábano	978,15	Arroz, seco de chanco con ensalada de choclo, zanahoria y tomate	669,6	Arroz, carne a la pimenta con ensalada de aguacate y zanahoria	753,59
Jugo	Jugo del día (60 - 80 Kcal aproximadamente dependiendo de la fruta a utilizar)									
Postre	Pastelería o porción de fruta del día (50 - 150 / 30 - 50 Kcal aproximadamente dependiendo de la pastelería o fruta a utilizar)									

www.espol.edu.ec

espol Escuela Superior Politécnica del Litoral



MENÚ SEMANAL

30-04 DE OCTUBRE 2019

COMEDOR PISCINA

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	Crema de legumbres	114,7	Aguado de gallina	202,6	Sopa de cangrejo	147,5	Caldo de torreja	209	Caldo de gallina	253,2
	Caldo de albóndigas con carne	146,3	Chupe de pescado	289,3	Sopa de queso	209	Locro de nabo	184,9	Menestrón de queso	189,4
Plato fuerte	Arroz, seco de pollo	433,1	Arroz, chancho al horno	375,5	Arroz, pescado a la plancha con ensalada de vegetales	293,3	Arroz, pollo a la coca cola	379,7	Arroz, carne frita con puré de papa	399,4
	Arroz, carne a la plancha con ensalada de verduras	337,1	Arroz verde, pollo a la naranja	343	Arroz, estofado de carne	390,1	Arroz, chuleta a la plancha con menestra	500,7	Arroz, estofado de pollo	384,53
Jugo	Jugo del día (90 - 100 Kcal aproximadamente dependiendo de la fruta a utilizar)									
Postre (Almuerzo ejecutivo)	Postre (50 - 150 Kcal aproximadamente)									

