



MENÚ SEMANAL

24 - 28 DE JUNIO 2019

COMEDOR FADCOM

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	Caldo de lenteja con carne	383,55	Crema de brócoli	258,66	Caldo de carne con fideo	198,95	Locro de papa	139,95	Sopa de patacón	272,3
Plato fuerte	Arroz, seco de pollo con maduro	589	Arroz, carne a la plancha con ensalada de beterrava	577,6	Arroz, sango de camarón con salsa criolla	599,3	Arroz, pollo al horno en salsa al pesto con ensalada coleslaw	511,9	Arroz, estofado de pollo con maduro	651,45
Jugo	Jugo del día (90 - 100 Kcal aproximadamente dependiendo de la fruta a utilizar)									

www.espol.edu.ec

espol Escuela Superior Politécnica del Litoral



MENÚ SEMANAL

24 - 28 DE JUNIO 2019

COMEDOR DEL CELEX

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	Caldo de frejol blanco	224,75	Caldo de carne con fideo	198,95	Consomé de pollo con verduras	221,5	Sopa de queso	172,45	Crema de zanahoria	99,9
Plato fuerte	Arroz, pollo a la jardinera	579,05	Arroz, lomo con champiñones y papitas	506,8	Arroz, pollo a las finas hierbas con ensalada tropical	614,8	Arroz, estofado de carne con maduro cocido	574,45	Arroz, pollo con menestra de lenteja	770,8
Jugo	Jugo del día (90 - 100 Kcal aproximadamente dependiendo de la fruta a utilizar)									
Postre (Plato a la carta)	Postre (50 - 150 Kcal aproximadamente)									

www.espol.edu.ec

espol Escuela Superior Politécnica del Litoral



MENÚ SEMANAL

24- 28 DE JUNIO 2019

COMEDOR FCSH

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	Locro de legumbres	183,5	Caldo de pata	401,4	Crema de coliflor	150,5	Locro	167,3	Aguado de pollo	373,7
	Crema de acelga	439,8	Sopa de fideo	213,3	Menestrón de carne	245,75	Sopa de polvo de arveja	309,5	Crema	183,5
Plato fuerte	Arroz, chuleta a la plancha con puré	636,6	Arroz, lomo con ensalada de papa	587,2	Arroz, filete de pescado con ensalada criolla	528	Arroz, tallarín de carne con ensalada de vainita	845,2	Arroz, encebollado	521
	Arroz, filete de pollo con ensalada de choclo	528	Arroz, filete de pollo con salsa de pasas	715,8	Arroz, pollo frito con ensalada de vegetales	608	Arroz, pollo al curry	652,21	Arroz, pollo en salsa de durazno y ensalada criolla	669,6
Jugo	Jugo del día (90 - 100 Kcal aproximadamente dependiendo de la fruta a utilizar)									
Postre (Almuerzo ejecutivo)	Postre (50 - 150 Kcal aproximadamente)									



MENÚ SEMANAL

24 - 28 DE JUNIO 2019

COMEDOR FRESH FOOD LAB

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	Sancocho de pollo	185,58	Sopa de fideos con huevo y queso	265,56	Caldo de bola	263,75	Sopa de atún con fideo macarrón	110,32	Crema de lentejas	100,1
Plato fuerte	Arroz, carne a la BBQ, papas con salsa de queso ensalada de rábano, pepino y frejol	489,51	Arroz, enrollado de atún, con salsa de tomate y ensalada de verdura	507,81	Arroz, pollo a la teriyaki y snack de harina	730,61	Arroz marinero con maduro frito, ensalada de zuquini, tomate y cebolla perla	447,15	Arroz, cazuela de pescado con chifles, ensalada de col morada, espinaca y zanahoria	842,95
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)									



MENÚ SEMANAL

24 - 28 DE JUNIO 2019

COMEDOR PISCINA

	L	Kcal	M	Kcal	MI	Kcal	J	Kcal	V	Kcal
Sopa	Caldo de albóndigas	307,46	Sopa de camarón	186,36	Caldo de albóndigas de queso	201,96	Sancocho de hueso blanco	217,46	Caldo de bola de gallina	152,46
	Sopa de lenteja con carne	416,31	Locro de legumbre	212,36	Menestrón de chancho	391,41	Crema de legumbre	208,36	Menestrón de queso	365,06
Plato fuerte	Arroz, guatita	609,6	Arroz, yapingacho	776	Arroz, tallarín verde con carne a la plancha	643,96	Arroz seco de costillas	504	Arroz, tallarín de camarón	577,15
	Arroz, churrasco	582,2	Arroz, medallones de pollo	521,1	Arroz, sango mixto	433,15	Arroz, pollo a la coca cola	428,8	Arroz, carne frita con ensalada de beterrava	504,6
Jugo	Jugo del día (90 - 100 Kcal aproximadamente dependiendo de la fruta a utilizar)									
Postre (Almuerzo ejecutivo)	Postre (50 - 150 Kcal aproximadamente)									

