

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: DICIEMBRE

SEMANA: 03-05

pag.1

| DIAS | MENÚ | PLATOS | KCAL. | PROTEINAS | HIDRATOS DE C. | LIPIDOS |
|--------------|------------|--|-------|-----------|----------------|---------|
| LUNES 03 | PRIMERO : | Sopa de Fideos | 65 | 4.5 | 6 | 10 |
| | SEGUNDO: | Tiras de Pollo Empanadas | 242 | 18 | 13.5 | 13 |
| | GUARNICIÓN | Ensalada | | | | |
| | POSTRE: | Fruta | | | | |
| MARTES 04 | PRIMERO: | Pasta con Verdura y Pollo | 300 | 25 | 47 | 11 |
| | SEGUNDO: | Redondo de Cerdo en Salsa de Zanahoria | 352 | 30 | 8 | 14 |
| | GUARNICIÓN | Patatas Fritas | 234 | 3.6 | 34 | 11 |
| | POSTRE: | Flan | | | | |
| MIÉRCOLES 05 | PRIMERO : | Lentejas caseras | 300 | 21 | 43 | 5 |
| | SEGUNDO: | Pollo en Salsa | 280 | 39 | 5.8 | 4.02 |
| | GUARNICIÓN | Arroz Blanco | 205 | 4.3 | 44.5 | 0.5 |
| | POSTRE: | Fruta | | | | |
| JUEVES 06 | PRIMERO : | FESTIVO | 260 | 24.1 | 38.6 | 2.5 |
| | SEGUNDO: | | 85.79 | 19.5 | 49.45 | 4.33 |
| | GUARNICIÓN | | | | | |
| | POSTRE: | | | | | |
| VIERNES 07 | PRIMERO: | NO LECTIVO | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: DICIEMBRE

SEMANA: 10-14

pag.2

| DIAS | MENÚ | PLATOS | KCAL. | PROTEINAS | HIDRATOS DE C. | LIPIDOS |
|--------------|------------|------------------------------|-------|-----------|----------------|---------|
| LUNES 10 | PRIMERO : | Pasta Gratinada | 336 | 15.4 | 53.1 | 11.5 |
| | SEGUNDO: | Magro con Tomate | 289 | 26.4 | 6.5 | 11.6 |
| | GUARNICIÓN | Patatas al Horno | 67 | 1.33 | 15.7 | 0.08 |
| | POSTRE: | Yogur | | | | |
| MARTES 11 | PRIMERO: | Judías Pinta con Arroz | 475 | 26.2 | 78.3 | 6.9 |
| | SEGUNDO: | Salchichas Frescas al Horno | 250 | 16.2 | 14.3 | 14.6 |
| | GUARNICIÓN | Ensalada | | | | |
| | POSTRE: | Fruta | | | | |
| MIÉRCOLES 12 | PRIMERO : | Arroz con Tomate | 330 | 8.5 | 25.9 | 18.4 |
| | SEGUNDO: | Tiras de Pollo a la Plancha | 192 | 31.2 | 4 | 3.5 |
| | GUARNICIÓN | Patatas Fritas | 234 | 3.6 | 34 | 11 |
| | POSTRE: | Natilla | | | | |
| JUEVES 13 | PRIMERO : | Ensalada Cesar/ Pasta | 380 | 12.7 | 13 | 18.9 |
| | SEGUNDO: | Filete de Cerdo a la Plancha | 300 | 50 | 38 | 20 |
| | GUARNICIÓN | Zanahoria Salteada | | | | |
| | POSTRE: | Fruta | | | | |
| VIERNES 14 | PRIMERO: | Pasta Boloñesa | 386 | 15 | 56 | 28 |
| | SEGUNDO: | Merluza a la Andaluza | 250 | 16.2 | 14.3 | 14.6 |
| | GUARNICIÓN | Patata Panadera | 86 | 1.75 | 20.1 | 0.6 |
| | POSTRE: | Variado | | | | |

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: DICIEMBRE

SEMANA: 17-21

pag.3

| DIAS | MENÚ | PLATOS | KCAL. | PROTEINAS | HIDRATOS DE C. | LIPIDOS |
|--------------|------------|----------------------------------|-------|-----------|----------------|---------|
| LUNES 17 | PRIMERO : | Lentejas Caseras | 300 | 21 | 43 | 5 |
| | SEGUNDO: | Chuleta de Sanjonia a la Plancha | 123 | 17.4 | 7 | 4 |
| | GUARNICIÓN | Patatas Fritas | 234 | 3.6 | 34 | 11 |
| | POSTRE: | Flan | | | | |
| MARTES 18 | PRIMERO: | Pasta con Carne | 386 | 15 | 48 | 37 |
| | SEGUNDO: | Merluza al Horno | 133 | 14.5 | 0.5 | 8 |
| | GUARNICIÓN | Ensalada | | | | |
| | POSTRE: | Fruta | | | | |
| MIERCOLES 19 | PRIMERO : | Judias Verdes con Jamon | 160 | 10 | 7.9 | 8 |
| | SEGUNDO: | Cinta de Lomo a la Plancha | 219 | 17 | 10 | 16.5 |
| | GUARNICIÓN | Patatas Fritas | 234 | 3.6 | 34 | 11 |
| | POSTRE: | Yogurt | | | | |
| JUEVÉS 20 | PRIMERO : | Pasta con Atun | 420 | 15 | 73.5 | 6 |
| | SEGUNDO: | Pollo al Horno en su Jugo | 259 | 28.69 | 0 | 8.9 |
| | GUARNICIÓN | Tomate en Rodaja | | | | |
| | POSTRE: | Fruta | | | | |
| VIERNES 21 | PRIMERO: | Arroz con Tomate | 330 | 8.5 | 25.9 | 18.4 |
| | SEGUNDO: | Pizza Casera | 330 | 14 | 27.6 | 12 |
| | GUARNICIÓN | | | | | |
| | POSTRE: | Variado | | | | |

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones