

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