

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: NOVIEMBRE

SEMANA: 05-09

pag.1

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 05	PRIMERO :	Ensalada Cesar de Pasta	380	12.7	13	18.9
	SEGUNDO:	Cinta de Lomo a la Plancha	219	17	10	16.5
	GUARNICIÓN	Patatas Cocidas	67	1.33	15.61	0.08
	POSTRE:	Fruta				
MARTES 06	PRIMERO:	Pasta Gratinada	336	15.4	53.1	11.5
	SEGUNDO:	Magro a la Jardinera	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICIÓN	Arroz Blanco	205	4.3	44.5	0.5
	POSTRE:	Yogurt				
MIÉRCOLES 07	PRIMERO :	Lentejas Caseras	300	21	43	5
	SEGUNDO:	Merluza Rebozada	219	19.5	8.5	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
JUEVES 08	PRIMERO :	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Chuleta Iberica a la Plancha	165	11.8	1.2	1.8
	GUARNICIÓN	Verdura Salteada				
	POSTRE:	Natilla				
VIERNES 09		FESTIVO				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: NOVIEMBRE

SEMANA: 12-16

pag.2

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 12	PRIMERO :	Arroz con Pollo	228	11	29	11
	SEGUNDO:	Filete Iberico a la Plancha	300	50	38	20
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MARTES 13	PRIMERO:	Alubias Blancas con Costilla	377	22.20	36,7	11.20
	SEGUNDO:	Merluza a la Romana	123	11.7	7.9	5
	GUARNICIÓN	Pasta Blanca	220	8.06	42.95	1.29
	POSTRE:	Yogurt				
MIÉRCOLES 14	PRIMERO :	Macarrones con Atun	365	14.51	44.5	16.18
	SEGUNDO:	Jamoncitos de Pollo al Horno	218	24.8	1.8	15
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
JUEVES 15	PRIMERO :	Judías Verdes con Jamon	160	10	7.9	8
	SEGUNDO:	Ragut de Ternera en Salsa	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICIÓN	Patata Panadera	86	1.75	20.1	0.6
	POSTRE:	Natillas				
VIERNES 16	PRIMERO:	Arroz a la Cubana	396	9.70	44.70	19.20
	SEGUNDO:	Cazon Adobado	165	31	2	3.57
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Variado				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: NOVIEMBRE

SEMANA: 19-23

pag.3

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 19	PRIMERO :	Pasta a la Parmesana	352	15.9	20.20	18
	SEGUNDO:	Cerdo al Horno en su Jugo	230	27	5	14
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	1.33	15.7	0.08
	POSTRE:	Fruta				
MARTES 20	PRIMERO:	Lentejas con Arroz	130	15.3	13	3.2
	SEGUNDO:	Salchichas Frescas al Horno	250	16.2	14.3	14.6
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Flan				
MIERCOLES 21	PRIMERO :	Arroz Tres Delicias	468	12.2	76.60	12.2
	SEGUNDO:	Pollo al Ajillo	505	74.2	42	25,2
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
JUEVES 22	PRIMERO :	Guisantes con Salteadas con Jamon	210	14.9	17.7	8
	SEGUNDO:	Secreto a la Plancha	190	9.5	7	8
	GUARNICIÓN	Patatas Panadera	86	1.71	20.1	0.1
	POSTRE:	Yogurt				
VIERNES 23	PRIMERO:	Fidegua	109	3	18.2	6
	SEGUNDO:	Hamburguesas de Ternera	12.79	9.5	49	4.3
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Variado				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: NOVIEMBRE

SEMANA: 26-30

pag.4

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 26	PRIMERO :	Pasta al Pomodoro	304	16	65	14
	SEGUNDO:	Merluza al Horno	133	14.5	0.5	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MARTES 27	PRIMERO:	Guisantes con Salteadas con Jamon	210	14.9	17.7	8
	SEGUNDO:	Secreto a la Plancha	190	9.5	7	8
	GUARNICIÓN	Patatas Panadera	86	1.71	20.1	0.1
	POSTRE:	Yogurt				
MIÉRCOLES 28	PRIMERO :	Arroz Con Salchicha	380	10.5	56.5	8.5
	SEGUNDO:	Palitos de Merluza	147	16.8	5	8.4
	GUARNICIÓN	Judías Verdes con Jamon	160	10	7.9	8
	POSTRE:	Fruta				
JUEVES 29	PRIMERO :	Ensalada de Patata con Atun	393	4.9	40.5	20
	SEGUNDO:	Pollo al Horno en su Jugo	259	28.69	0	8.9
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Yogurt				
VIERNES 30	PRIMERO:	Pasta Boloñesa	386	15	56	28
	SEGUNDO:	Filete de Cerdo a la Plancha	300	50	38	20
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Variado				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones