

## CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.1

MES: ENERO

SEMANA: 8-12

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Arroz a la Cubana	300	25 gr.	54	59
	SEGUNDO:	Merluza Revozado	133	14.5	0.5	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MARTES	PRIMERO:	Sopa de Fideos	65	4.5	6	10
	SEGUNDO:	Hamburguesas de Ternera	12.79	9.5	49	4.3
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Gelatina				
MIERCOLES	PRIMERO :	Coliflor Gratinada	260	10	14.5	19
	SEGUNDO:	Cinta de Lomo a la Plancha	219	17	10	16.5
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	2.3	10.5	1.7
	POSTRE:	Fruta				
JUEVES	PRIMERO :	Pasta Napolitana	64	2.13	6.31	3.45
	SEGUNDO:	Nuggets de Pollo	430	8.5	25.9	18.4
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Yogurt				
VIERNES	PRIMERO:	Judias Verdes con Jamon	160	27	7.9	10
	SEGUNDO:	Pollo al Horno	268	24.9	1.8	15
	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

pag.2

MES:ENERO

SEMANA: 15-19

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Crema de Calabaza	109		18.2	6
	SEGUNDO:	Pechuga de Pollo a la Plancha	240	2.76	5	14
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Natilla				
MARTES	PRIMERO:	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Palitos de Merluza	82	18.7	0.3	9
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MIERCOLES	PRIMERO :	Lentejas Estofadas	375	7.89	17.89	7.58
	SEGUNDO:	Chuleta de Cerda a la Plancha	165	11.8	1.2	1.8
	GUARNICIÓN	Patatas Panadera	86	1.71	20.1	0.1
	POSTRE:	Gelatina				
JUEVES	PRIMERO :	Pasta Bolañesa	148	7.89	17.89	7.58
	SEGUNDO:	Cazon Adobado	165	31	2	3.57
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES	PRIMERO:	Patatas Guisadas con Bacalao	279	10	19	18
	SEGUNDO:	Jamoncitos de Pollo al Horno	218	24.8	1.8	15
	GUARNICIÓN	Patitas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Flan				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

## CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.3

MES: ENERO

SEMANA: 22-26

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Nuggets de Pollo	430	8.5	25.9	18.4
	GUARNICIÓN	Ensalada de Repollo	269	2.36	14	23.6
	POSTRE:	Natilla				
MARTES	PRIMERO:	Alubian Blancas Estofadas	300	23	54	2
	SEGUNDO:	Filete Iberica a la Plancha	300	50	38	20
	GUARNICIÓN	Patata al Horno	67	1.33	15.61	0.08
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES	PRIMERO :	Sopa de Arroz y Pollo	127	12.3	13	3.2
	SEGUNDO:	Merluza Revozada	12.7	9.5	49.4	4.3
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Yogurt				
JUEVES	PRIMERO :	Pasta Carbonara	148	7.89	49.8	7.58
	SEGUNDO:	Pollo al Horno	159	18.79	5	8.89
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES	PRIMERO:	Pisto	242	7.1	20.40	12.5
	SEGUNDO:	Secreto a la plancha	250	16.2	14.3	14.6
	GUARNICIÓN	Patitas 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

pag.4

MES: ENERO

SEMANA: 29-31

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Pasta con Carne	170	25.6	47.9	25.6
	SEGUNDO:	Redondo dePavo con Salsa de Champiñones	159	18.79	5	8.89
	GUARNICIÓN	Patata Panadera	86	1.71	20.1	0.1
	POSTRE:	Yogurt				
MARTES	PRIMERO:	Lentejas Caseras	300	21	43	5
	SEGUNDO:	Croquetas	85.79	19.5	49.45	4.33
	GUARNICIÓN	Ensalada con Atun				
	POSTRE:	Fruta				
MIERCOLES	PRIMERO :	Arroz a la Cubana	300	23	54	2
	SEGUNDO:	Merluza a la Andaluza	82	18.7	0.3	9
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Gelatina				

**Nota:** En todas los segundos habra Guarnición  
 Los Menus pueden estar sujetos a posibles modificaciones