

CAFETERÍA CENTRO DE NATACIÓN MUNDIAL 86

MES: ENERO

SEMANA:1-5

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 2	F	E	R	I	A	DO
MARTES 3	F	E	R	I	A	DO
MIÉRCOLES 4	F	E	R	I	A	DO
JUEVES 5	F	E	R	I	A	DO
VIERNES 6	F	E	R	I	A	DO

CAFETERÍA CENTRO DE NATACIÓN MUNDIAL 86

MES: ENERO

SEMANA:2-5

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 9	PRIMERO:	PASTA AL PESTO	148	7.89g	17.89g	7.58g
	SEGUNDO:	ESTOFADO IBÉRICO	261	24.9g	0.4g	17g
	GUARNICIÓN:	PATATAS PANADERA	86	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 10	PRIMERO:	ARROZ 3 DELICIAS	330	8.5g	25.9g	18.4g
	SEGUNDO:	CAZON AL HORNO	82	18.7g	0.3g	9g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	YOGUR				
MIÉRCOLES 11	PRIMERO:	LENTEJAS GUIADAS	300	23g	54g	2g
	SEGUNDO:	HAMBURGUESAS	300	50g	38g	20g
	GUARNICIÓN:	PATATAS	79	4.5g	44.95g	4.33
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 12	PRIMERO:	MACARRONES CON TOMATE	475	26.2g	78.31g	6.85g
	SEGUNDO:	MERLUZA EN Salsa	65	11.8g	1.2g	1.8g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	FLAN				
VIERNES 13	PRIMERO:	PATATAS A LA MARINERA	170	5.66g	29g	5.44g
	SEGUNDO:	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	85.79	19.5g	49.45g	4.33g
	GUARNICIÓN:	PURÉ DE PATATAS	234	3.6g	34g	11g
	POSTRE:	VARIADO				

CAFETERÍA CENTRO DE NATACIÓN MUNDIAL 86

MES: ENERO

SEMANA:3-5

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 16	PRIMERO:	PASTA LA CARBONARA	233	5.6g	19g	18g
	SEGUNDO:	SALMÓN A LA PLANCHA	80	27g	5g	14g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 17	PRIMERO:	ARROZ CON `POLLO	228	11g	29g	11g
	SEGUNDO:	REDONDO DE PAVO	82	18.7g	0.3g	0.9g
	GUARNICIÓN:	PATATA AL HORNO	67	1.33g	15.61g	10.08g
	POSTRE:	FLAN				
MIÉRCOLES 18	PRIMERO:	JUDÍAS ESTOFADAS	89	21.1g	34.7g	1.6g
	SEGUNDO:	CUARTOS TRASEROS ASADOS	159	18.79g	5g	8.89g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 19	PRIMERO:	ARROZ CON TOMATE	84	2.13g	6.31g	3.45g
	SEGUNDO:	LOMO A LA PLANCHA	99	26.4g	16.5g	11.6g
	GUARNICIÓN:	PATATA COCIDA	67	1.33g	15.61g	10.08g
	POSTRE:	YOGUR				
VIERNES 20	PRIMERO:	SOPA DE PICADILLO	90g	27g	17.9g	25.6g
	SEGUNDO:	RAGOUT DE TERNERA	224	14g	7.5g	25.2g
	GUARNICIÓN:	VARIADO				
	POSTRE:	VARIADO				

CAFETERÍA CENTRO DE NATACIÓN MUNDIAL 86

MES: ENERO

SEMANA:4-5

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 23	PRIMERO:	PATATAS CON COSTILLAS	660	17.90g	59.30g	38.80g
	SEGUNDO:	MERLUZA REBOZADA	250	16.2g	14.3g	14.6g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 24	PRIMERO:	ARROZ CON MARISCO	475	26.2g	78.31g	6.85g
	SEGUNDO:	ESTOFADO DE PAVO	261g	24.9g	0.4g	17g
	GUARNICIÓN:	PATATA COCIDA	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	YOGUR				
MIÉRCOLES 25	PRIMERO:	ALUBIAS PINTAS	150	5.66g	19g	5.44g
	SEGUNDO:	MUSLITOS AL LIMÓN	123	18g	2g	5g
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITAS	79	4.5g	44.95g	4.33
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 26	PRIMERO:	PASTA A LA BOLOÑESA	202	3.76g	22.98g	10.63g
	SEGUNDO:	FILETE DE FLETÁN	147g	16.79g	2g	8.36g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FLAN				
VIERNES 27	PRIMERO:	CREMA DE CALABACÍN	97	8.1g	3.81g	0.23g
	SEGUNDO:	FILETE DE CONTRAMUSLO	235	18.9g	0.9g	15g
	GUARNICIÓN:	PATATA PANADERA	86	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	VARIADO				

CAFETERÍA CENTRO DE NATACIÓN MUNDIAL 86

MES : ENERO

SEMANA:5-5

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 28	PRIMERO:	PASTA EN SALSA DE QUESOS	386	15g	42g	37g
	SEGUNDO:	TORTILLA FRANCESA CON SALCHICHA DE FRANKFURT	233	14.5g	25g	18g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 29	PRIMERO:	MACARRONES GRATINADOS	320	189g	51g	35g
	SEGUNDO:	CHULETA IBÉRICA	289	26.4g	16.5g	11.6g
	GUARNICIÓN:	PATATA PANADERA	65	6g	8g	2g
	POSTRE:	YOGUR				