

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.1

MES: NOVIEMBRE

SEMANA: 1-3

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
MIÉRCOLES		FESTIVO				
		FESTIVO				
		FESTIVO				
		FESTIVO				
JUEVES	PRIMERO :	Puchero de Garbanzos /Carne	287	19.7	25.9	11.7
	SEGUNDO:	Hamburguesas de Ternera	190	21	7	8
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES	PRIMERO:	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Merluza a la Romana	123	18.7	7.9	5
	GUARNICIÓN	Tomate en Rodajes				
	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:NOVIEMBRE

SEMANA: 6-10

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Tallarines con Atun	420	15	73.5	6
	SEGUNDO:	Cinta de Lomo a la Plancha	137	26.4	2	5
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Flan				
MARTES	PRIMERO:	Judias Verdes/Jamon	160	27	7.9	10
	SEGUNDO:	Chuletas de Cerdo	165	11.8	1.2	1.8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MIERCOLES	PRIMERO :	Lentejas Estofadas	300	23	54	5
	SEGUNDO:	Pollo al Horno	230	10.5	15.9	8.4
	GUARNICIÓN	Patatas Panaderas	67	1.33	15.7	0.9
	POSTRE:	Gelatina				
JUEVES		FESTIVO				
		FESTIVO				
		FESTIVO				
		FESTIVO				
VIERNES	PRIMERO:	Pasta Gratinada	336	15	42	30
	SEGUNDO:	Merluza a la Andaluza	250	16.2	14.3	14.6
	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

pag.3

MES: NOVIEMBRE

SEMANA: 13-17

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Ensalada de Pasta	250	6.7	36	5.7
	SEGUNDO:	Jamoncitos de Pollo en Salsa	275	17	8	12.5
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	134	3.6	34	11
	POSTRE:	Flan				
MARTES	PRIMERO:	Judias blancas Guisadas	180	15	29	15
	SEGUNDO:	Pechuga a la Plancha	240	27	5	8
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	1.33	15.61	8
	POSTRE:	Fruta				
MIERCOLES	PRIMERO :	Lasaña de Carne	336	20.6	35.5	12.4
	SEGUNDO:	Cazon Adobado	170	15.5	8.3	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Gelatina				
JUEVES	PRIMERO :	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Estofado de Mgro	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICIÓN	Patatas	67	1.33	15.61	8
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES	PRIMERO:	Fideua de Carne	368	26	58	15
	SEGUNDO:	Pollo al Chilindron	330	37	10.5	18
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	1.33	15.7	8
	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: NOVIEMBRE

SEMANA: 20-24

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Pasta Bolañesa	330	8.5	45.9	18
	SEGUNDO:	Palitos de Merluza	147	16.8	5	8.4
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Yogurt				
MARTES	PRIMERO:	Crema de Calabaza	109	2.9	10.9	6.7
	SEGUNDO:	Jamoncitos al Horno	183	20.6		11.2
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
MIERCOLES	PRIMERO :	Judias Verdes/ Jamon	260	27	17.9	25.6
	SEGUNDO:	Cinta de Lomo a la Plancha	261	24.9	0.4	17
	GUARNICIÓN	Patatas Panaderas	86	1.8	20	1
	POSTRE:	Yogurt				
JUEVES	PRIMERO :	Pasta al Ajillo	119	4.3	34	0.8
	SEGUNDO:	Chuletas de Pavo a la Plancha	129	89	0.8	6
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES	PRIMERO:					
	SEGUNDO:	Arroza/Tomate	64	2.13	6.30	3.45
	GUARNICIÓN	Pizza	224	14	27.6	12
	POSTRE:	Variado				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menus pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.5

MES: NOVIEMBRE

SEMANA: 27-30

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Lentejas Caseras	148	7.9	17.89	7.6
	SEGUNDO:	Chuelta de Sanjonia	93	17.4	7	2
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Flan				
MARTES	PRIMERO:	Pasta con Carne	386	15	42	37
	SEGUNDO:	Merluza al Horno	133	14.5	0.5	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES	PRIMERO :	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Pollo al Horno	159	18.8	5	8.9
	GUARNICIÓN	Patatas Panaderas	86	1.7	20	1
	POSTRE:	Gelatina				
JUEVES	PRIMERO :	Judias Pintas/Arroz	475	26.2	78.3	6.9
	SEGUNDO:	Tortilla de Patatas	133	5.3	9	8
	GUARNICIÓN	Tomate en Rodajas				
	POSTRE:					

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

todas las cremas y salsas estan elaboradas con harina de maiz.