

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.1

MES: MARZO

SEMANA: 01-02

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
JUEVÉS 01	PRIMERO :	Alubias Blancas con Chorizo	300	23	54	2
	SEGUNDO:	Chuletas de Cerdo a la Plancha	165	11.8	1.2	1.8
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Yogurt				
VIERNES 02	PRIMERO:	Pisto con Huevo Frito	285	9.5	20.4	13.5
	SEGUNDO:	Palitos de Merluza	82	18.7	0.3	9
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Variado				

Nota: En todas los segundos habrá Guarnición
Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.2

MES: MARZO

SEMANA: 05-09

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 05	PRIMERO :	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Merluza Rebozada	12.7	9.5	49.4	4.3
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Natillas				
MARTES 06	PRIMERO:	Lentejas a la Cazuela	375	7.89	17.89	7.58
	SEGUNDO:	Croquetas	8.79	19.5	49.45	4.33
	GUARNICIÓN	Ensalada con Atún	150	38	6	27
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES 07	PRIMERO :	Pasta Gratinada	359	21.1	45.5	19.3
	SEGUNDO:	Filete de Cerdo a la Plancha	300	50	38	20
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Gelatina				
JUEVES 08	PRIMERO :	Ensalada Cesar	380	12.7	13	18.9
	SEGUNDO:	Pollo al Horno	268	24.9	1.8	15
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES 09	PRIMERO:	Sopa de Fideos	65	4.5	6	10
	SEGUNDO:	Pizza	330	14	27.6	12
	GUARNICIÓN					
	POSTRE:	Variado				

Nota:

En todas los segundos habrá Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.3

MES: MARZO

SEMANA: 12-16

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 12	PRIMERO :	Crema de Calabaza	109	3	18.2	6
	SEGUNDO:	Pechuga a la Plancha	240	2.76	5	14
	GUARNICIÓN	Patatas fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Flan				
MARTES 13	PRIMERO:	Pasta Boloñesa	148	7.89	47.89	7.58
	SEGUNDO:	Cazón Adobado	165	31	12	3.57
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES 14	PRIMERO :	Arroz con Salchicha	380	8.5	35.4	18.4
	SEGUNDO:	Albóndigas a la Jardinera	261	24.9	14	17
	GUARNICIÓN	Patatas fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Natillas				
JUEVES 15	PRIMERO :	Sopa de Pollo con Arroz	127	12.3	13	3.2
	SEGUNDO:	Chuleta de Cerdo a la Plancha	165	11.8	1.2	1.8
	GUARNICIÓN	Patatas Cocidas	67	1.33	15.61	0.08
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES 16	PRIMERO:	Judías Verdes a la Cazuela	172	28	7.9	10
	SEGUNDO:	Tiras de Pollo Empanadas	242	18	13.5	13
	GUARNICIÓN	Patatas fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Variado				

Nota:

En todas los segundos habrá Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.4

MES: MARZO

SEMANA: 19-22

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 19	PRIMERO :	Crema de Zanahoria con Pan tostado	20	1.7	4.5	3.4
	SEGUNDO:	Naguet de Pollo	430	8.5	25.9	18.4
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Flan				
MARTES 20	PRIMERO:	Pasta Napolitana	64	2.13	45	3.45
	SEGUNDO:	Merluza Andaluza	133	1.45	0.5	8.2
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES 21	PRIMERO :	Sopa de Fideos	65	4.5	6	10
	SEGUNDO:	Secreto a la Plancha	250	16.2	14.3	14.6
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Gelatina				
JUEVES 22	PRIMERO :	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Filete de Pollo a la Plancha	240	27	5	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Variados				

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