

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.1

MES: ABRIL

SEMANA: 03-06

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
MARTES 03	PRIMERO:	Judias Pintas con Arroz	475	26.2	78.3	6.9
	SEGUNDO:	Tortillas de Patatas	135	5.3	9	8
	GUARNICIÓN :	Ensalada de Atun				
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES 04	PRIMERO :	Pasta con Boloñesa	386	15	42	37
	SEGUNDO:	Merluza al Horno	133	14.5	0.5	8
	GUARNICIÓN :	Ensalada				
	POSTRE:	Natilla				
JUEVES 05	PRIMERO :	Pisto con Huevo	286	9.5	20.4	13.5
	SEGUNDO:	Chuleta de Sanjonia a la Plancha	93	17.4	7	2
	GUARNICIÓN :	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES 06	PRIMERO:	Sopa de Picadillo	130	15.3	13	3.2
	SEGUNDO:	Secreto a la Plancha	190	9.5	7	8
	GUARNICIÓN :	Patatas Panadera	86	1.75	20.1	0.6
	POSTRE:	Helado				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición
Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.2

MES: ABRIL

SEMANA: 09-13

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 09	PRIMERO :	Puchero de Garbanzo con costilla	287	19.7	36	5.7
	SEGUNDO:	Amburguesa a la Plancha	190	9.5	7	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Yogurt				
MARTES 10	PRIMERO:	Guisantes con Jamon	210	14.9	17.7	8
	SEGUNDO:	Jamoncitos de Pollo al Horno	275	17	8	12.5
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES 11	PRIMERO :	Pasta con Tomate	64	2.13	42.8	6.56
	SEGUNDO:	Salmon a la Plancha	289	26	16.5	11.6
	GUARNICIÓN	Verduras Salteadas				
	POSTRE:	Gelatina				
JUEVES 12	PRIMERO :	Sopa de Fideos	65	4.5	6	10
	SEGUNDO:	Filete de Cerdo a la Plancha	300	50	38	20
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	2.3	10.5	1.7
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES 13	PRIMERO:	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Varitas de Merluza	147	16.8	5	8.4
	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: ABRIL

SEMANA: 16-20

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 16	PRIMERO :	Alubias Blancas Estofadas	300	23	54	2
	SEGUNDO:	Pollo al Horno	259	18.8	5	8.9
	GUARNICIÓN:	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Yogurt				
MARTES 17	PRIMERO:	Judias Verdes con Jamon	260	27	17.9	25.6
	SEGUNDO:	Ternera Estofada	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICIÓN:	Arroz Blanco	205	4.3	44.5	0.4
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES 18	PRIMERO :	Pasta Boloñesa	386	15	42	37
	SEGUNDO:	Nugeets de Pollo	430	8.8	19.5	10.2
	GUARNICIÓN :	Ensadala				
	POSTRE:	Flan				
JUEVES 19	PRIMERO :	Huevo Relleno	260	20.7	2.7	18.4
	SEGUNDO:	Magro de Cerdo Estofado	289	26.4	6.5	11.6
	GUARNICIÓN:	Patatas al Horno	67	2.3	10.5	1.7
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES 20	PRIMERO:	Crema de Calabacin	169	6.1	14.4	9.8
	SEGUNDO:	Redondo de Pavo en Salsa de Zanahoria	123	18	2	5
	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.4

MES: ABRIL

SEMANA: 23-27

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 23	PRIMERO :	Pasta Gratinada	336	15	42	30
	SEGUNDO:	Merluza Andaluza	250	16.2	14.3	14.6
	GUARNICIÓN :	Ensalada				
	POSTRE:	Gelatina				
MARTES 24	PRIMERO:	Patatas Guisadas con Costilla	475	26.2	68.3	39
	SEGUNDO:	Pollo a la Plancha	111	22	5	2
	GUARNICIÓN:	Menestras de Verduras				
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES 25	PRIMERO :	Arroz a la Cubana	350	25.9	54	59
	SEGUNDO:	Tortilla de Patata	133	5.3	9	8
	GUARNICIÓN:	Ensalada				
	POSTRE:	Natilla				
JUEVES 26	PRIMERO :	Pasta con Verdura y Pollo	300	25	47	11
	SEGUNDO:	Chuleta de Cerdo a la Plancha	165	11.8	1.2	1.8
	GUARNICIÓN :	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES 27	PRIMERO:	Arroz Con Salchicha	330	8.5	35.9	18.4
	SEGUNDO:	Albondiga en Salsa	261	24.9	14	17
	GUARNICIÓN:	Patatas al Vapor	67	1.33	15.61	0.08
	POSTRE:	Variado				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición
Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.5

MES: ABRIL

SEMANA: 30

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 30		NO LECTIVO				