

CAFETERÍA CENTRO DE NATACIÓN MUNDIAL 86

MES: DICIEMBRE SEMANA:1 DEL 4

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS
JUEVES 1	PRIMERO:	ARROZ A LA CUBANA	300	23g	54g	2g
	SEGUNDO:	FILETE DE CONTRAMUSLO CON CHAMPIÑONES	165	31.02g	2g	3.57g
	GUARNICIÓN:	PATATA PANADERA	86	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	GELATINA				
VIERNES 2	PRIMERO:	MACARRONES TRES QUESOS	336	15g	42g	37g
	SEGUNDO:	SALMÓN EN SALSA	289	26.4g	16.5g	11.6g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	VARIADO				

*Dicho menú podrá ser modificado dependiendo del stock del producto.

CAFETERÍA CENTRO DE NATACIÓN MUNDIAL 86

MES: DICIEMBRE

SEMANA:2 DEL 4

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS
LUNES 5	PRIMERO:	LENTEJAS CON BACON Y VERDURAS	148	7.89g	17.89g	7.58g
	SEGUNDO:	LOMO A LA PLANCHA	261	24.9g	0.4g	17g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 6				R	I	I
	F	E	R	I	A	DO
MIÉRCOLES 7	PRIMERO:	ARROZ CON POLLO	148	7.89g	17.89g	7.58g
	SEGUNDO:	MERLUZA A LA ANDALUZA	133	14.5g	0.5g	8g
	GUARNICIÓN:	VERDURAS AL VAPOR	64	2.13g	6.31g	3.45g
	POSTRE;	YOGUR				
JUEVES 8						
	F	E	R	I	A	DO

*Dicho menú podrá ser modificado dependiendo del stock del producto.

CAFETERÍA CENTRO DE NATACIÓN MUNDIAL 86

MES: DICIEMBRE

3 del 4

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS
LUNES 12	PRIMERO:	ESPAGUETIS CON VERDURAS Y JAMÓN	233	5.6g	9g	18g
	SEGUNDO:	ESTOFADO IBÉRICO	240	27g	5g	14g
	GUARNICIÓN:	PATATAS PANADERA	86	1.71	20.1g	0.1g
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 13	PRIMERO:	JUDÍAS ESTOFADAS	108	11g	29g	11g
	SEGUNDO:	MERLUZA EN SALSA	82	18.7g	0.3g	0.9g
	GUARNICIÓN:	PATATA AL HORNO	84	2.13g	6.31g	3.45g
	POSTRE:	FLAN				
MIÉRCOLES 14	PRIMERO:	FIDEUÁ A LA MARINERA	359	21.1g	34.7g	1.6g
	SEGUNDO:	REDONDO DE PAVO	159	18.79g	5g	8.89g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 15	PRIMERO:	ARROZ TRES DELICIAS	114	2.13g	6.31g	3.45g
	SEGUNDO:	TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTO	289	26.4g	16.5g	11.6g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	86	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	NATILLA				
VIERNES 16	PRIMERO:	MACARRONES GRATINADO	260g	27g	17.9g	25.6g
	SEGUNDO:	MUSLOS ASADOS	224	14g	7.5g	25.2g
	GUARNICIÓN:	VERDURAS AL VAPOR	64	2.13g	6.31g	3.45g
	POSTRE:	VARIADO				

*Dicho menú podrá ser modificado dependiendo del stock del producto.

CAFETERÍA CENTRO DE NATACIÓN MUNDIAL 86

MES: DICIEMBRE

SEMANA:4-4

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	LÍPIDOS
LUNES 19	PRIMERO:	CARACOLAS CON ATÚN	260	12.90g	39.30g	28.80g
	SEGUNDO:	SECRETO IBÉRICO A LA PLANCHA	250	16.2g	14.3g	14.6g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 20	PRIMERO:	ALUBIAS PINTAS CON OREJAS	475	26.2g	78.31g	6.85g
	SEGUNDO:	MERLUZA AL VAPOR	91g	24.9g	0.4g	17g
	GUARNICIÓN:	VERDURAS	64	2.13g	6.31g	3.45g
	POSTRE:	FLAN				
MIÉRCOLES 21	PRIMERO:	ENSALADA DE PASTA	250	5.66g	19g	5.44g
	SEGUNDO:	ESTOFADO DE TERNERA	123	18g	2g	5g
	GUARNICIÓN:	PATATA COCIDA	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 22	PRIMERO:	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN	202	3.76g	22.98g	10.63g
	SEGUNDO:	ALBONDIGAS CON TOMATE	147g	16.79g	2g	8.36g
	GUARNICIÓN:	PATATAS FRITA	134	3.6g	34g	11g
	POSTRE:	NATILLAS				

*Dicho menú podrá ser modificado dependiendo del stock del producto.