

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MAYO

SEMANA:03-04

pag.1

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
JUEVES 03	PRIMERO :	Sopa de Arroz y Pollo	127	12.3	13	3.2
	SEGUNDO:	Croquetas	85.79	19.5	49.45	4.33
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Flan				
VIERNES 04	PRIMERO:	Pasta Gratinada	336	15	42	30
	SEGUNDO:	Chuletas de Pavo a la Plancha	104	17.7	4.21	1.6
	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

MES: MAYO

SEMANA: 07-11

pag.2

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 07	PRIMERO :	Arroz con Pollo	228	11	29	11
	SEGUNDO:	Merluza Revozada	267	16.5	19.2	14.3
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Gelatina				
MARTES 08	PRIMERO:	Ensalada de Palta	250	6.7	36	5.7
	SEGUNDO:	Alitas de Pollo al Horno	258	23.97		7
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES 09	PRIMERO :	Judías Pinta con Arroz	475	26.2	78.3	6.9
	SEGUNDO:	Chuleta de Sanjonia	93	17.4	7	2
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	23	10.5	1.7
	POSTRE:	Yogurt				
JUEVES 10	PRIMERO :	Pasta Carbonara	300	23	54	2
	SEGUNDO:	Hamburgues	190	21	7	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES 11	PRIMERO:	Menestra de Verdura con Jamon	333	18.30	34.20	10.60
	SEGUNDO:	Pollo Asado al Limon	360	39		19
	GUARNICIÓN	Patata Frita	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

MES: MAYO

SEMANA: 14-18

pag.3

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 14	PRIMERO :	Lenteja a la Castellana	372	24.7	60.1	1.2
	SEGUNDO:	Merluza al Horno	133	14.5	0.5	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Gelatina				
MIERCOLES 16	PRIMERO :	Pasta a la Napolitana	288	11.31	54.73	2.3
	SEGUNDO:	Cerdo al Horno	230	27	5	14
	GUARNICIÓN	Patatas al Vapor	67	2.3	10.5	1.7
	POSTRE:	Yogurt				
JUEVES 17	PRIMERO :	Enslida Cesar con pasta	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 18	PRIMERO:	Sopa de Picadillo	130	15.3	36	3.2
	SEGUNDO:	Salchichas al Horno	250	16.2	14.3	14.6
	GUARNICIÓN	Patatas Panaderas	86	1.7	30	1
	POSTRE:	Variado				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MAYO

SEMANA: 21-25

pag.4

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 21	PRIMERO :	Crema de Calabaza	119	3.9	18.2	6
	SEGUNDO:	Cinta de Lomo a la Plancha	219	17	10	5.5
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	86	1.71	20.1	0.1
	POSTRE:	Natillas				
MARTES 22	PRIMERO:	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Palitos de Merluza	147	16.8	5	8.4
	GUARNICIÓN	Ensalada con Atun	187	16	9	9
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES 23	PRIMERO :	Judias Verdes con Atun	260	27	17.9	15.6
	SEGUNDO:	Secreto a la Plancha	250	16.2	14.3	14.6
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Helado				
JUEVES 24	PRIMERO :	Pasta a la Bolañesa	386	15	42	37
	SEGUNDO:	Pechuga de Pollo a la Plancha	111	22.76		2
	GUARNICIÓN	Verduras Salteadas				
	POSTRE:	Yogurt				
VIERNES 25	PRIMERO:	Sopa de Fideos	165	78	36	5.8
	SEGUNDO:	Tortillade Patatas	133	5.3	9	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Variado				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menus pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MAYO

SEMANA: 28-31

pag.5

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 28	PRIMERO :	Crema de Verdura/Pan Frito	68	3.10	8.3	3.45
	SEGUNDO:	Estofado de Ternera	289	16.5	11.6	
	GUARNICIÓN	Arroz Blanco	205	4.3	44.5	0.5
	POSTRE:	Gelatina				
MARTES 29	PRIMERO:	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Merluza a la Andaluza	250	16.2	14.3	14.6
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES 30	PRIMERO :	Fideua de Pollo	260	24.1	38.6	2.5
	SEGUNDO:	Chuleta de Cerdo a la Plancha	165	11.8	1.2	1.8
	GUARNICIÓN	Ensalada de Repollo				
	POSTRE:	Natilla				
JUEVES 31	PRIMERO :	Lenteja con Chorizo	275	27.2	60.1	1.2
	SEGUNDO:	Tiras de Pollo Empanadas	242	18	13.5	13
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menus pueden estar sujetos a posibles modificaciones