

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.1

MES: OCTUBRE

SEMANA: 2 -6

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Ensalada Cesar	380	12.7	13	18.9
2	SEGUNDO:	Cinta de Lomo a la Plancha	219	18.79	0	
	GUARNICIÓN	Patatas fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
MARTES	PRIMERO:	Pasta Primavera y Pollo	300	25	47	11
3	SEGUNDO:	Merluza en Salsa de Mariscos	62.00	18.5	0.3	0.6
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	1.33	5.61	0
	POSTRE:	Gelatina				
MIERCOLES	PRIMERO :	Patatas Guisadas con Costillas	261	8.7	10.29	4.7
4	SEGUNDO:	Jamoncito de Pollo al Horno	268	24.9	1.8	15
	GUARNICIÓN	Ensada	0	0	0	0
	POSTRE:	Fruta				
JUEVES	PRIMERO :	Judias Verdes con Jamon	160	27	17.9	10
5	SEGUNDO:	Magro de Cerdo con tomate	289	26.4	6.5	11.6
	GUARNICIÓN	Patatas Panaderas	86	1.71	20.1	0.1
	POSTRE:	Flan				
VIERNES	PRIMERO:	Arroz con Tomate	150	6.55	19	5.40
6	SEGUNDO:	Cazon Adobado	165	35.2	6	3.57
	GUARNICIÓN	Ensalada	0	0	0	0
	POSTRE:	Variado				

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

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.1

MES: OCTUBRE

SEMANA: 09-13

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Lenteja a la Jardinera	375	7.89	17.89	7.58
	SEGUNDO:	Nuggets de Pollo	430	8.5	25.9	18.4
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	134	3.6	34	11
	POSTRE:	Natillas				
MARTES	PRIMERO:	Pasta Boloñesa	330	8.5	45.3	18.4
	SEGUNDO:	Merluza a la Andaluza	150	5.66	19	5.44
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MIERCOLES	PRIMERO :	Arroz a la Murciana	630	18.8	56.30	35.2
	SEGUNDO:	Tortilla de Patata	219	17.2	10.1	12.5
	GUARNICIÓN	Ensalada de Tomate				
	POSTRE:	Flan				
JUEVES		FESTIVO				
		FESTIVO				
		FESTIVO				
		FESTIVO				
VIERNES		FESTIVO				
		FESTIVO				
		FESTIVO				
		FESTIVO				

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

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.1

MES: OCTUBRE

SEMANA: 16-20

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Macarrones Gratinados	336	159	42	37
16	SEGUNDO:	Salmon a la Plancha	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MARTES	PRIMERO:	Judias Pintas Con Arroz	380	10.5	30.2	1.8
17	SEGUNDO:	Chuleta Iberica a la Plancha	165	11.8	1.2	1.8
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	1.33	15.61	
	POSTRE:	Natillas				
MIERCOLES	PRIMERO :	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
18	SEGUNDO:	Ternera Estofada	123	18	2	5
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	134	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
JUEVES	PRIMERO :	Pasta a la Carbonara	148	7.89	17.89	7.58
19	SEGUNDO:	Palitos de Merluza	82	18.7	0.3	9
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Gelatina				
VIERNES	PRIMERO:	Judias Verdes con Jamon	160	27	7.9	10
20	SEGUNDO:	Magro Estofado	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICIÓN	Patatas al Vapor	67	1.33	15.61	
	POSTRE:	Variado				

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

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.1

MES: OCTUBRE

SEMANA: 23-27

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Arroz con Pollo	228	11	29	11
	SEGUNDO:	Merluza a la Romana	150	5.66	19	5.44
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MARTES	PRIMERO:	Crema de Calabacin	169	6.1	14.41	9.8
	SEGUNDO:	Cinta de Lomo a la Plancha	261	24.9	0.4	17
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Natillas				
MIÉRCOLES	PRIMERO :	Pasta a la Napolitana	64	2.13	6.31	3.45
	SEGUNDO:	Pollo en Pepitoria	159	18.79	5	8.89
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	1.33	15.61	0.8
	POSTRE:	Fruta				
JUEVES	PRIMERO :	Ensalada Cesar	380	12.7	13	18.9
	SEGUNDO:	Roti de Pavo en Salsa	123	18	2	5
	GUARNICIÓN	Patatas Panaderas	86	1.71	20.1	0.1
	POSTRE:	Flan				
VIERNES	PRIMERO:	Pasta con Atun	133	5.6	9	18
	SEGUNDO:	Estofado de Magro	289	26.4	16.5	11.6
	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

pag.1

MES: OCTUBRE

SEMANA: 30-31

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES	PRIMERO :	Paella de Carne	148	7.89	17.89	7.58
30	SEGUNDO:	Tacos de Atun con Tomate	129	21	3.10	8
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	1.33	15.61	0.08
	POSTRE:	Fruta				
MARTES	PRIMERO:	Lentejas Estofadas	475	26.2	78.31	6.85
31	SEGUNDO:	Jamoncito de Pollo al Horno	147	16.78	2	8.36
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	3.4	11
	POSTRE:	Gelatina				

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