

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: SEPTIEMBRE

SEMANA: 10-14

pag.1

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 10	PRIMERO :	Arroz con tomate	330	8,5	35,9	18,4
	SEGUNDO:	Merluza al horno	133	14,5	0,5	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Natilla				
MARTES 11	PRIMERO:	Menestra de verdura con jamon	333	18,3	34,2	10,6
	SEGUNDO:	Jamonicitos de pollo en salsa	340	37	10,5	18
	GUARNICIÓN	cous cous	376	12,8	74	0,6
	POSTRE:	fruta				
MIÉRCOLES 12	PRIMERO :	lentejas caseras	248	9,2	17,89	10,6
	SEGUNDO:	chuleta de sanjonia	93	17,4	7	2
	GUARNICIÓN	patatas panaderas	86	1,7	20	1,8
	POSTRE:	gelatina				
JUEVES 13	PRIMERO :	macarrones con pollo	430	18,65	79	16,7
	SEGUNDO:	tortillas de patatas	133	5,3	9	8
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	fruta				
VIERNES 14	PRIMERO:	ensalada cesar	380	12,7	13	18,9
	SEGUNDO:	hamburguesa	190	21	7	8
	GUARNICIÓN	patatas fritas	234	3,6	34	11
	POSTRE:	variados				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: SEPTIEMBRE

SEMANA: 24-28

pag.3

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 24	PRIMERO :	pasta boloñesa	330	8,5	45,9	18
	SEGUNDO:	cinta de lomo a la plancha	261	24,9	0,4	17
	GUARNICIÓN	verdura salteada	67	2,51	9	2,4
	POSTRE:	yogurt				
MARTES 25	PRIMERO:	ensalada campera	249	10,1	8	19
	SEGUNDO:	pollo asado	159	18,8	5	8,9
	GUARNICIÓN	patatas fritas	234	3,6	34	11
	POSTRE:	fruta				
MIÉRCOLES 26	PRIMERO :	judias pintas con arroz	475	26,5	78,3	6,9
	SEGUNDO:	palitos de merluza	147	16,8	5	8,4
	GUARNICIÓN	ensalada con pasta				
	POSTRE:	gelatina				
JUEVES 27	PRIMERO :	arroz con salchichas	330	8,5	35,9	18,4
	SEGUNDO:	albondigas a la jardinera	261	24,9	14	17
	GUARNICIÓN	patatas al horno	67	1,33	15,7	8
	POSTRE:	fruta				
VIERNES 28	PRIMERO:	sopa de fideos de pollo	158	7,8	18,3	5,9
	SEGUNDO:	salchichas frescas al horno	309	13,1	0,9	28
	GUARNICIÓN	patatas fritas	234	3,6	34	11
	POSTRE:	variados				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: SEPTIEMBRE

SEMANA: 17-21

pag.2

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 17	PRIMERO :	patatas guisadas con costillas	352	15,9	20,2	18
	SEGUNDO:	bacalao al ajillo	214	26,7	0,88	10,5
	GUARNICIÓN	ensalada				
	POSTRE:	flan				
MARTES 18	PRIMERO:	judias verdes con jamon	160	3,7	9,2	4,5
	SEGUNDO:	pollo al horno	159	18,8	5	8,9
	GUARNICIÓN	patatas fritas	234	3,5	34	11
	POSTRE:	fruta				
MIÉRCOLES 19	PRIMERO :	pasta a la parmesana	397	30,9	39,5	21
	SEGUNDO:	nuggets de pollo	430	8,3	25,9	18,4
	GUARNICIÓN	ensalada				
	POSTRE:	yogurt				
JUEVES 20	PRIMERO :	crema de calabacin	169	6,1	14,41	9,8
	SEGUNDO:	filete iberico a la plancha	300	50	38	20
	GUARNICIÓN	patatas cocidas	67	1,33	21,7	0,08
	POSTRE:	fruta				
VIERNES 21	PRIMERO:	arroz a la cubana	350	25,9	54	21
	SEGUNDO:	merluza	133	14,5	0,5	8
	GUARNICIÓN	ensalada				
	POSTRE:	variados				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones