

CENTRO DE TECNIFICACIÓN MUNDIAL 86

MES: ENERO		SEMANA: 14-18				
DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 14	PRIMERO	ESPIRALES BOLOGÑESA	386	15	56	28
	SEGUNDO	SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO	250	16,2	14,3	14,6
	GUARNICIÓN	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGOURT				
MARTES 15	PRIMERO	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	290	23,5	35,10	0,8
	SEGUNDO	FILETE DE BACALAO AL HORNO	214	26,7	0,88	10,6
	GUARNICIÓN	ENSALADA	20	1,3	1,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
MIÉRCOLES 16	PRIMERO	JUDIAS VERDES CON TOMATE	123	33	8,6	7,4
	SEGUNDO	RAGUT DE TERNERA	289	26,40	16,50	11,6
	GUARNICIÓN	PATATAS PANADERA	86	1,75	20,1	0,6
	POSTRE	NATILLAS DE CHOCOLATE				
JUEVES 17	PRIMERO	ARROZ TRES DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
	SEGUNDO	BROCHETA DE POLLO MARINADA				
	GUARNICIÓN	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
VIERNES 18	PRIMERO	PASTA CON VERDURA	300	25	47	11
	SEGUNDO	MUSLITO DE POLLO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICIÓN	ARROZ BLANCO	205	43	44,5	0,5
	POSTRE	VARIADO				

NOTA: En todos los segundos habrá guarnición

Los menús pueden ser sujetos a posibles modificaciones

CENTRO DE TECNIFICACIÓN MUNDIAL 86							
MES: ENERO		SEMANA: 21-25					
DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS	
LUNES 21	PRIMERO	GUISANTES SALTEADOS CON JAMON	210	14,9	17,7	8	
	SEGUNDO	PIZZA DE BACON Y QUESO	330	14	27,6	12	
	GUARNICIÓN						
	POSTRE	NATILLAS					
MARTES 22	PRIMERO	FIDEGUA	109	3	18,2	6	
	SEGUNDO	HAMBURGUESA DE POLLO	153	19,1	1,8	7,7	
	GUARNICIÓN	VERDURA	67	2,5	9	2,4	
	POSTRE	FRUTA					
MIÉRCOLES 23	PRIMERO	PATATAS CON CARNE	352	15,9	20,2	18	
	SEGUNDO	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8	
	GUARNICIÓN	PATATAS PANADERA	86	1,7	20	1,8	
	POSTRE	YOGOURT					
JUEVES 24	PRIMERO	MACARRONES CON TOMATE	336	15,4	53,1	11,5	
	SEGUNDO	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	123	17,4	7	4	
	GUARNICIÓN	ENSALADA	20	1,3	1,5	0,5	
	POSTRE	FRUTA					
VIERNES 25	PRIMERO	ENSALADA DE PATATA Y ATUN	339	4,9	40,5	20	
	SEGUNDO	TRASERO DE POLLO	159	18,8	5	8,9	
	GUARNICIÓN	PATATAS	67	1,33	15,7	8	
	POSTRE	VARIADO					

NOTA: En todos los segundos habrá guarnición

Los menús pueden ser sujetos a posibles modificaciones

CENTRO DE TECNIFICACIÓN MUNDIAL 86							
MES: ENERO		SEMANA: 28-31					
DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS	
LUNES 28	PRIMERO	PASTA CON VERDURA	300	25	47	11	
	SEGUNDO	ESCALOPE DE CERDO	202,8	28,6		9,9	
	GUARNICIÓN	PATATA FRITAS	234	3,6	34	11	
	POSTRE	NATILLAS					
MARTES 29	PRIMERO	SALTEADO DE VERDURA CON SOJA					
	SEGUNDO	SALCHICHA TIPO FRANFURT	243	13,1	1,4	20	
	GUARNICIÓN	PURE DE PATATA	70	1,6	15	0,2	
	POSTRE	FRUTA					
MIÉRCOLES 30	PRIMERO	ENSALADA CESAR	380	12,7	13	18,9	
	SEGUNDO	ABADEJO AL HORNO	74	16,6		0,8	
	GUARNICIÓN	ARROZ BLANCO	360	6	81	2	
	POSTRE	YOGOURT					
JUEVES 31	PRIMERO	SOPA DE PICADILLO	130	15,3	36	3,2	
	SEGUNDO	MAGRO DE CERDO	289	26,4	6,5	11,6	
	GUARNICIÓN	VERDURA	67	2,5	9	2,4	
	POSTRE	FRUTA					
VIERNES 01	PRIMERO	MACARRONES CON ATUN	420	15	73,5	6	
	SEGUNDO	POLLO AL CURRY	181	20,6	3	10,4	
	GUARNICIÓN	PATATA FRITA	234	3,6	34	11	
	POSTRE	VARIADO					

NOTA: En todos los segundos habrá guarnición

Los menús pueden ser sujetos a posibles modificaciones