

## CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.1

MES: DICIEMBRE

SEMANA: 1-5

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
VIERNES 1	PRIMERO :	SOPA DE FIDEOS Y POLLO	85	5,18	1,4	3,39
	SEGUNDO:	ROTY DE PAVO EN SALSA DE ZANAHORIA	123	18	2	5
	GUARNICIÓN	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE:	YOGURT				
LUNES 4	PRIMERO:	PATATAS CON COSTILLA	261	8,7	10,29	4,7
	SEGUNDO:	PALITOS DE PESCADO	82	18,7	0,3	9
	GUARNICIÓN	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 5	PRIMERO :	JUDIAS VERDES CON JAMON	160	27	7,9	10
	SEGUNDO:	SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO	309	13,1	0,9	28
	GUARNICIÓN	PURE DE PATATAS	215	4	35,5	6,8
	POSTRE:	VARIADO				

MES: DICIEMBRE

SEMANA: 11-15

<b>DIAS</b>	<b>MENÚ</b>	<b>PLATOS</b>	<b>KCAL.</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>HIDRATOS DE</b>	<b>LIPIDOS</b>
LUNES 11	PRIMERO :	PASTA AL QUESO	300	23	54	5
	SEGUNDO:	POLLO AL HORNO	159	18,8	5	8,9
	GUARNICIÓN	ENSALADA				
	POSTRE:	POSTRE				
MARTES 12	PRIMERO:	LENTEJAS A LA JARDINERA	148	7,9	17,89	7,6
	SEGUNDO:	HAMBURGUESAS DE TERNERA	190	21	7	8
	GUARNICIÓN	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE:	GELATINA				
MIÉRCOLES 1	PRIMERO :	HUEVOS RELLENOS DE ATUN	260	20,7	2.70	18
	SEGUNDO:	TERNERA EN SALSA	123	18	2	5
	GUARNICIÓN	ARROZ BLANCO				
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 14	PRIMERO :	PASTA BOLAÑESA	330	8,5	45,2	18,4
	SEGUNDO:	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICIÓN	TOMATE NATURAL	20	0,88	3,92	0,3
	POSTRE:	FLAN				
VIERNES 15	PRIMERO:	CREMA DE ZANAHORIA	157	2,8	15	8
	SEGUNDO:	FILETE DE CERDO A LA PLANCHA	523	32	1,9	35
	GUARNICIÓN	PATATAS PANADERAS	179	3,2	31,2	4
	POSTRE:	VARIADO				

MES:DICIEMBRE

SEMANA: 18-22

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 18	PRIMERO :	ARROZ CON TOMATE	330	8,5	25,9	18,4
	SEGUNDO:	JAMONCITO DE POLLO EN SALSA	275	17	8	12,5
	GUARNICIÓN	PATATAS AL HORNO	67	1,33	15,7	8
	POSTRE:	YOGURT				
MARTES 19	PRIMERO:	ENSALADA CESAR	380	12,7	13	18,9
	SEGUNDO:	ALBONDIGAS EN SALSA	250	16,2	14,3	14,6
	GUARNICIÓN	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE:	FRUTA				
MIÉRCOLES 20	PRIMERO :	SOPA DE COCIDO	662	40	13,1	34
	SEGUNDO:	LOMO DE CERDO AL HORNO	242	27		14
	GUARNICIÓN	ENSALADA				
	POSTRE:	GELATINA				
JUEVES 21	PRIMERO :	MACARRONES GRATINADOS	359	21,1	34,7	1,6
	SEGUNDO:	MERLUZA REBOZADA	150	5,66	19	5,44
	GUARNICIÓN	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
VIERNES 22	PRIMERO:	JUDIAS VERDES /JAMON	160	27	7,9	10
	SEGUNDO:	PIZZA	475	27,2	52,17	20,2
	GUARNICIÓN					
	POSTRE:	VARIADO				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones



