

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

| Días | MENÚ | PLATOS | KCAL, | PROTEINAS | HIDRATOS DE CARBONO | LIPIDOS |
|-------------|-------------|-----------------------|--------------|------------------|----------------------------|----------------|
| JUEVES 1 | PRIMERO: | ARROZ CON TOMATE | 300 | 23g | 54g | 2g |
| | SEGUNDO: | FILETE DE CONTRAMUSLO | 165 | 31.02g | 2g | 3.57g |
| | GUARNICIÓN: | PATATA PANADERA | | | | |
| | POSTRE: | FRUTA | | | | |
| VIERNES 2 | PRIMERO: | MACARRONES GRATINADOS | 336 | 15g | 42g | 37g |
| | SEGUNDO: | MERLUZA AL HORNO | 289 | 26.4g | 16.5g | 11.6g |
| | GUARNICIÓN: | ENSALADA | 67 | 1.33g | 15.61g | 0.08g |
| | POSTRE: | VARIADO | | | | |

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

| Días | MENÚ | PLATOS | KCAL, | PROTEINAS | HIDRATOS DE CARBONO | LIPIDOS |
|--------------------|-------------|----------------------|--------------|------------------|----------------------------|----------------|
| LUNES 6 | PRIMERO: | ESPAGUETIS BOLOÑESA | 133 | 5.6g | 9g | 18g |
| | SEGUNDO: | ESTOFADO IBERICO | 240 | 27g | 5g | 14g |
| | GUARNICIÓN: | PATATAS PANADERA | 255 | 6.9g | 19g | 0.7g |
| | POSTRE: | FRUTA | | | | |
| MARTES 7 | PRIMERO: | JUDIAS ESTOFADAS | 228 | 11g | 29g | 11g |
| | SEGUNDO: | MERLUZA A LA ROMANA | 82 | 18.7g | 0.3g | 0.9g |
| | GUARNICIÓN: | PATATA FRITA | | | | |
| | POSTRE: | FLAN | | | | |
| MIERCOLES 8 | PRIMERO: | FIDEGUA DE POLLO | 359 | 21.1g | 34.7g | 1.6g |
| | SEGUNDO: | REDONDO DE PAVO | 159 | 18.79g | 5g | 8.89g |
| | GUARNICIÓN: | ENSALADA | 86 | 1.71g | 20.1g | 0.1g |
| | POSTRE: | FRUTA | | | | |
| JUEVES 9 | PRIMERO: | ARROZ TRES DELICIAS | 64 | 2.13g | 6.31g | 3.45g |
| | SEGUNDO: | LOMO A LA PLANCHA | 289 | 26.4g | 16.5g | 11.6g |
| | GUARNICIÓN: | ENSALADA | 86 | 1.71g | 20.1g | 0.1g |
| | POSTRE: | NATILLA | | | | |
| VIERNES 10 | PRIMERO: | MACARRONES GRATINADO | 260g | 27g | 17.9g | 25.6g |
| | SEGUNDO: | MUSLOS ASADOS | 224 | 14g | 7.5g | 25.2g |
| | GUARNICIÓN: | VERDURAS AL VAPOR | | | | |
| | POSTRE: | VARIADO | | | | |

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

| Días | MENÚ | PLATOS | KCAL, | PROTEINAS | HIDRATOS DE CARBONO | LIPIDOS |
|---------------------|-------------|------------------------------|--------------|------------------|----------------------------|----------------|
| LUNES 13 | PRIMERO: | ESPAGUETIS CON ATÚN | 660 | 17.90g | 59.30g | 38.80g |
| | SEGUNDO: | CHULETA IBERICO A LA PLANCHA | 250 | 16.2g | 14.3g | 14.6g |
| | GUARNICIÓN: | ENSALADA | 255 | 6.9g | 19.g | 0.7g |
| | POSTRE: | FRUTA | | | | |
| MARTES 14 | PRIMERO: | ALUBIAS PINTAS | 475 | 26.2g | 78.31g | 6.85g |
| | SEGUNDO: | MERLUZA AL VAPOR | 261g | 24.9g | 0.4g | 17g |
| | GUARNICIÓN: | PATATA FRITA | 67 | 1.33g | 15.61g | 0.08g |
| | POSTRE: | FLAN | | | | |
| MIERCOLES 15 | PRIMERO: | ENSALADA DE PASTA | 150 | 5.66g | 19g | 5.44g |
| | SEGUNDO: | ESTOFADO DE PAVO | 123 | 18g | 2g | 5g |
| | GUARNICIÓN: | PATATA COCIDA | 67 | 1.33g | 15.61g | 0.08g |
| | POSTRE: | FRUTA | | | | |
| JUEVES 16 | PRIMERO: | JUDIAS VERDES CON JAMON | 202 | 3.76g | 22.98g | 10.63g |
| | SEGUNDO: | ALBONDIGAS CON TOMATE | 147g | 16.79g | 2g | 8.36g |
| | GUARNICIÓN: | PATATAS FRITA | 234 | 3.6g | 34g | 11g |
| | POSTRE: | NATILLANATILLAS | | | | |
| VIERNES 17 | PRIMERO: | ARROZ CON POLLO | 397 | 11.81g | 63.81g | 10.23g |
| | SEGUNDO: | PIZZA | 235 | 18.9g | 0.9g | 15g |
| | GUARNICIÓN: | | | | | |
| | POSTRE: | VARIADO | | | | |