

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.1

MES: FEBRERO

SEMANA: 01-02

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
JUEVES 01	PRIMERO :	Pasta Gratinada	359	21.1	45.519.3	
	SEGUNDO:	Magro con Tomate	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	1.33	15.61	0.08
	POSTRE:	Yogurt				
VIERNES 02	PRIMERO:	Sopa de Fideos	125	15.3	12	3
	SEGUNDO:	Pizza	224	14	27.6	12
	GUARNICIÓN	Variado				
	POSTRE:					

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

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.2

MES: FEBRERO

SEMANA: 05-09

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 05	PRIMERO :	Crema de Verduras	64	2.13	6.31	3.45
	SEGUNDO:	Filete de Cerdo a la Plancha	159	18.79	5	8.8
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Natillas				
MARTES 06	PRIMERO:	Judías Pintas con Arroz	475	26.2	78.3	6.85
	SEGUNDO:	Salchichas Frescas al Horno	250	16.2	14.3	14.6
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				
MIÉRCOLES 07	PRIMERO :	Pasta Carbonara	300	23	54	2
	SEGUNDO:	Tortilla de Patatas	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICIÓN	Tomate en Rodajes				
	POSTRE:	Gelatina				
JUEVES 08	PRIMERO :	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Tiras de Pollo a la Plancha	192	31.2	4	3.5
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
VIERNES 09	PRIMERO:	Sopa de Picadillo	130	15.3	13	3.2
	SEGUNDO:	Hamburguesa	12.79	9.5	49.5	4.33
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Variados				

Nota:

En todos los segundos habrá Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.3

MES: FEBRERO

SEMANA: 12-16

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 12	PRIMERO :	Ensalada de Pasta	250	6.7	36	5.7
	SEGUNDO:	Magro con Tomate	289	26.4	6.5	11.6
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	1.33	15.7	0.08
	POSTRE:	Fruta				
MARTES 13	PRIMERO:	Puchero de Garbanzos con Carne	287	19.7	25.9	11.7
	SEGUNDO:	Cerdo al Horno en su Jugo	230	27	5	14
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Yogurt				
MIÉRCOLES 14	PRIMERO :	Judías Verdes con Jamón	160	27	7.9	10
	SEGUNDO:	Ternera en Salsa	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICIÓN	Arroz				
	POSTRE:	Fruta				
JUEVES 15		NO LECTIVO				
VIERNES 16		NO LECTIVO				

Nota:

En todos los segundos habrá Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.4

MES: FEBRERO

SEMANA: 19-23

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 19	PRIMERO :	Lentejas Guisadas con Arroz	300	21	43	5
	SEGUNDO:	Chuleta de Sanjoña	93	17.4	7	2
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
MARTES 20	PRIMERO:	Pasta al Queso	330	8.3	45.5	19.3
	SEGUNDO:	Nuggets de Pollo	430	8.5	29.5	18.4
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Natillas				
MIERCOLES 21	PRIMERO :	Patatas Guisadas con Costillas	143	1.8	7	10
	SEGUNDO:	Merluza Andaluza	12.7	9.5	49.4	4.3
	GUARNICIÓN	Patatas al Horno	67	1.33	15.6	0.08
	POSTRE:	Fruta				
JUEVES 22	PRIMERO :	Judías Verdes con Jamon	160	27	7.9	10
	SEGUNDO:	Ternera en Salsa	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICIÓN	Arroz				
	POSTRE:	Fruta				
VÍERNES 23	PRIMERO:	Pasta con Carne	386	15	42	37
	SEGUNDO:	Pollo al Horno	159	18.79	5	8.89
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Variado				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

pag.4

MES: FEBRERO

SEMANA: 26-28

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE	LIPIDOS
LUNES 26	PRIMERO :	Arroz con Tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	Albóndigas en Salsa	250	16.2	14.3	14.6
	GUARNICIÓN	Patatas Fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	Fruta				
MARTES 27	PRIMERO:	Macarrones con Tomate	64	2.13	6.31	3.45
	SEGUNDO:	Pechuga de Pollo a la Plancha	165	31.02	2	3.57
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Gelatina				
MIERCOLES 28	PRIMERO :	Cocido Completo	250	12.6	33.6	6.14
	SEGUNDO:					
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	Fruta				

Nota: En todos los segundos habrá Guarnición
 Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones