

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO

SEMANA:1-5

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEINAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
MIERCOLES 1	PRIMERO:	ARROZ 3 DELICIAS	660	17.90g	59.30g	38.80g
	SEGUNDO:	HAMBURGUESAS	250	12.8g	1.8g	2.9g
	GUARNICIÓN:	PATATA FRITA	126	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 2	PRIMERO:	JUDIAS BLANCAS	300	23g	54g	2g
	SEGUNDO:	CAZON MARINADO AL HORNO	165	31.02g	2g	3.57g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	YOGUR				
VIERNES 3	PRIMERO:	MACARRONES GRATINADOS	336	15g	42g	37g
	SEGUNDO:	ESTOFADO IBERICO	289	26.4g	16.5g	11.6g
	GUARNICIÓN:	PATATA COCIDA	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	VARIADO				

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO

SEMANA:2-5

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEINAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 6	PRIMERO:	PATATAS CON COSTILLAS	188	7.89g	17.89g	7.58g
	SEGUNDO:	LOMO A LA PLANCHA	261	24.9g	0.4g	17g
	GUARNICIÓN:	PURÉ DE PATATAS	150	5.66g	19g	5.44g
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 7	PRIMERO:	PASTA A LA BOLOÑESA	330	8.5g	25.9g	18.4g
	SEGUNDO:	TORTILLA DE PATATA	219	17.5g	10.1g	16.5g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FLAN				
MIÉRCOLES 8	PRIMERO:	JUDIAS PINTAS	330	8.5g	25.9g	18.4g
	SEGUNDO:	MERLUZA A LA ROMANA	150	5.66g	19g	5.44g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA				
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 9	PRIMERO:	PASTA A LA CARBONARA	475	26.2g	78.31g	6.85g
	SEGUNDO:	CHULETA IBÉRICA A LA PLANCHA	165	11.8g	1.2g	1.8g
	GUARNICIÓN:	PATATA PANADERA	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	NATILLA				
VIERNES 10	PRIMERO:	ARROZ CON TOMATE	150	5.66g	19g	5.44g
	SEGUNDO:	REDONDO DE PAVO DE PAVO	12.79	9.5g	49.45g	4.33g
	GUARNICIÓN:	PATATA FRITA	234	3.6g	34g	11g
	POSTRE:	VARIADO				

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO

SEMANA:3-5

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEINAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 13	PRIMERO:	PASTA CON ATÚN	133	5.6g	9g	18g
	SEGUNDO:	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	240	27g	5g	14g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	255	6.9g	19g	0.7g
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 14	PRIMERO:	ARROZ CON POLLO	228	11g	29g	11g
	SEGUNDO:	ALBONDIGAS CON TOMATE	82	18.7g	0.3g	0.9g
	GUARNICIÓN:	PATATAS AL HORNO				
	POSTRE:	YOGUR				
MIÉRCOLES 15	PRIMERO:	ENSALADA DE PASTA	359	21.1g	34.7g	1.6g
	SEGUNDO:	MUSLITO DE POLLO AL LIMON	159	18.79g	5g	8.89g
	GUARNICIÓN:	PATATA PANADERA	86	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 16	PRIMERO:	MACARRONES CON TOMATE	64	2.13g	6.31g	3.45g
	SEGUNDO:	SALMON A LA PLANCHA	289	26.4g	16.5g	11.6g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	86	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	FLAN				
VIERNES 17	PRIMERO:	JUDIAS ESTOFADAS	260g	27g	17.9g	25.6g
	SEGUNDO:	RAGOUT DE PAVO	224	14g	7.5g	25.2g
	GUARNICIÓN:	PATATAS AL VAPOR				
	POSTRE:	VARIADO				

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO

SEMANA:4-5

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEINAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 20	PRIMERO:	ARROZ A LA CUBANA	660	17.90g	59.30g	38.80g
	SEGUNDO:	MERLUZA AL HORNO	250	16.2g	14.3g	14.6g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	255	6.9g	19.g	0.7g
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 21	PRIMERO:	LENTEJAS GUISADAS	475	26.2g	78.31g	6.85g
	SEGUNDO:	LOMO A LA PLANCHA	261g	24.9g	0.4g	17g
	GUARNICIÓN:	PATATAS PANADERA	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	FLAN				
MIÉRCOLES 22	PRIMERO:	ESPAGUETIS A LA CARBONARA	150	5.66g	19g	5.44g
	SEGUNDO:	ESTOFADO DE TERNERA	123	18g	2g	5g
	GUARNICIÓN:	PATATA COCIDA	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	FRUTA				
JUEVES 23	PRIMERO:	ARROZ CON MAGRO	202	3.76g	22.98g	10.63g
	SEGUNDO:	CAZON ADOBADO	147g	16.79g	2g	8.36g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	234	3.6g	34g	11g
	POSTRE:	NATILLAS				
VIERNES 24	PRIMERO:	JUDIAS VERDES CON JAMON	397	11.81g	63.81g	10.23g
	SEGUNDO:	CUARTO TRASERO AL HORNO	235	18.9g	0.9g	15g
	GUARNICIÓN:	PATATA FRITA	86	1.71g	20.1g	0.1g
	POSTRE:	VARIADO				

MES : NOVIEMBRE

SEMANA:5-5

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

Días	MENÚ	PLATOS	KCAL,	PROTEINAS	HIDRATOS DE CARBONO	LIPIDOS
LUNES 28	PRIMERO:	MACARRONES GRATINADO	386	15g	42g	37g
	SEGUNDO:	CHULETA IBERICO A LA PLANCHA	133	14.5g	0.5g	8g
	GUARNICIÓN:	ENSALADA	67	1.33g	15.61g	0.08g
	POSTRE:	FRUTA				
MARTES 29	PRIMERO:	LENTEJAS CASERAS	70	2.89g	8.21g	4.65g
	SEGUNDO:	PIZZA	289	26.4g	16.5g	11.6g
	GUARNICIÓN:		65	6g	8g	2g
	POSTRE:	FLAN				