

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: OCTUBRE

SEMANA: 1-5

pag.1

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 1	PRIMERO :	arroz blanco	109	2.9	10.9	6.7
	SEGUNDO:	pechuga de pollo a la plancha	240	27	5	8
	GUARNICIÓN	Ensalada con tomate				
	POSTRE:	Natilla				
MARTES 2	PRIMERO:	pasta a la parmesano	343	15.4	53.1	11
	SEGUNDO:	merluza rebozada	123	18.7	7.9	5
	GUARNICIÓN	patatas panaderas	86	1.7	20	1
	POSTRE:	fruta				
MIERCOLES 3	PRIMERO :	pisto con huevo frito	285	9.5	20.4	13.5
	SEGUNDO:	redondo de cerdo al horno	230	27	5	14
	GUARNICIÓN	patatas fritas	134	3.6	34	11
	POSTRE:	yogurth				
JUEVES 4	PRIMERO :	paella de carne	348	27.9	87.8	7.58
	SEGUNDO:	cazon adobado	170	15.5	8.3	8
	GUARNICIÓN	Ensalada con atún				
	POSTRE:	fruta				
VIERNES 5	PRIMERO:	judias verdes con jamón	260	27	17.9	25.6
	SEGUNDO:	pollo a la riojana	375	37	10.8	12.5
	GUARNICIÓN	arroz blanco	360	6	81	2
	POSTRE:	variados				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

Menú será adecuado para celiacos

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: OCTUBRE

SEMANA: 8-11

pag.2

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 8	PRIMERO :	fideua de pollo	260	24.1	38.6	2.5
	SEGUNDO:	croquetas	85.79	19.5	49.45	4.33
	GUARNICIÓN	Ensalada				
	POSTRE:	yogurth				
MARTES 9	PRIMERO:	crema de verduras	68	3.10	8.3	3.45
	SEGUNDO:	ternera a la jardinera	229	28	2	15
	GUARNICIÓN	patatas fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	fruta				
MIÉRCOLES 10	PRIMERO :	lentejas castellanas	305	23.8	23.4	2.1
	SEGUNDO:	chuleta de cerdo a la plancha	365	21.8	1.2	21.8
	GUARNICIÓN	ensalada	134	3.6	34	11
	POSTRE:	gelatina				
JUEVES 11	PRIMERO :	pasta gratinada	359	21.1	45.5	19.3
	SEGUNDO:	bacalao con tomate	432	10.8	22	33
	GUARNICIÓN	patatas al horno	67	1.33	15.61	0.08
	POSTRE:	variados				
VIERNES 12	PRIMERO:	FESTIVO				
	SEGUNDO:					
	GUARNICIÓN					
	POSTRE:					

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

Menú será adecuado para celíacos

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: OCTUBRE

SEMANA: 15-19

pag.3

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 15	PRIMERO :	menestra de verdura y jamon	333	18.30	34.20	10.60
	SEGUNDO:	pollo asado al limón	360	39		19
	GUARNICIÓN	patatas panaderas	86	1.71	20.1	0.1
	POSTRE:	natillas				
MARTES 16	PRIMERO:	arroz con tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	hamburguesa	190	21	7	8
	GUARNICIÓN	ensalada				
	POSTRE:	fruta				
MIERCOLES 17	PRIMERO :	pasta con verduras y pollo	483	15	74.90	12.20
	SEGUNDO:	secreto a la plancha	250	16.2	14.3	14.6
	GUARNICIÓN	patatas fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	gelatina				
JUEVES 18	PRIMERO :	alubias blancas con costillas	350	25	58	5
	SEGUNDO:	filete de cerdo a la plancha	300	50	38	20
	GUARNICIÓN	ensalada				
	POSTRE:	yogurth				
VIERNES 19	PRIMERO:	arroz a la cubana	396	9.70	44.70	19.20
	SEGUNDO:	merluza al horno	150	5.66	19	5.4
	GUARNICIÓN	ensalada de patata				
	POSTRE:	variados				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

Menú será adecuado para celiacos

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: OCTUBRE

SEMANA: 22-26

pag.4

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 22	PRIMERO :	sopa de fideos	65	4.5	6	10
	SEGUNDO:	magro con tomate	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICIÓN	patatas al horno	67	1.33	15.7	8
	POSTRE:	gelatina				
MARTES 23	PRIMERO:	arroz tres delicias	468	12.2	76.60	12.2
	SEGUNDO:	cerdo al horno	230	27	5	14
	GUARNICIÓN	patatas fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	fruta				
MIERCOLES 24	PRIMERO :	ensalada de pasta	228	11	29	11
	SEGUNDO:	merluza rebozada	12.7	9.5	29.5	4.3
	GUARNICIÓN	ensalada de picadillo de tomate				
	POSTRE:	flan				
JUEVES 25	PRIMERO :	lentejas con chorizo	375	7.89	17.89	7.58
	SEGUNDO:	alitas al horno	256	23.97		11
	GUARNICIÓN	patatas cocidas				
	POSTRE:	fruta				
VIERNES 26	PRIMERO:	arroz con tomate	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO:	croquetas	240	25.9	51.5	6.4
	GUARNICIÓN	ensalada				
	POSTRE:	variados				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

Menú será adecuado para celiacos

CAFETERIA CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: OCTUBRE

SEMANA: 29-31

pag.5

DIAS	MENÚ	PLATOS	KCAL.	PROTEINAS	HIDRATOS DE C.	LIPIDOS
LUNES 29	PRIMERO :	pasta carbonara	300	23	54	6
	SEGUNDO:	cazón adobado	170	15.47	8.5	8.3
	GUARNICIÓN	ensalada de repollo	41	0.77	7.45	1.57
	POSTRE:	yogurth				
MARTES 30	PRIMERO:	alubias blancas	58	4.6		1.02
	SEGUNDO:	chuleta iberica a la plancha	365	22.8	1.2	11.8
	GUARNICIÓN	patatas fritas	234	3.6	34	11
	POSTRE:	fruta				
MIERCOLES 31	PRIMERO :	arroz con pollo	228	155	39	11
	SEGUNDO:	redondo de pavo en salsa	123	18	2	5
	GUARNICIÓN	patatas cocidas	67	1.33	15.61	0.08
	POSTRE:	natilla				

Nota:

En todas los segundos habra Guarnición

Los Menús pueden estar sujetos a posibles modificaciones

Menú será adecuado para celíacos