

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ABRIL

SEMANA:

	PRIMER PL.	ENSALADA DE PATATA Y ATÚN	160	3,7	9,2	4,5
VIERNES 1	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA	165	31	2	3,57
	GUARNICION	PATATAS DADO	134	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

MES: ABRIL

SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
LUNES 4	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	15,5	39	11
MARTES 5	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO	305	23,8	23,4	2,1
MIERCOLES 6	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	FIDEUA DE MARISCO	180	7	23,3	6,5
JUEVES 7	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				

SEMANA SANTA DEL 8 AL 18 DE ABRIL

	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	475	26,5	78,3	6,9
MARTES 19	SEGUNDO PL	SECRETO A LA PLANCHA	250	16,2	14,3	14,6
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	FIDEUA DE TERNERA	260	24,1	38,6	2,5
MIERCOLES 20	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA ASADA	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
JUEVES 21	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
VIERNES 22	SEGUNDO PL	CHULETA DE CERDO CON TOMATE	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ABRIL SEMANA:5

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	380	12,7	13	18,9
LUNES 25	SEGUNDO PL	TRASERO DE POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,9	10,6
MARTES 26	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	146	10	12	6
MIERCOLES 27	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	FIDEUA DE VERDURA	260	24,1	38,6	2,5
JUEVES 28	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
VIERNES 29	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION