

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ENERO SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON TOMATE	145	5	17	6
LUNES 10	SEGUNDO PL	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ A LA MILANESA	119	18,8	56,3	35,2
MARTES 11	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA	93	93	17,4	7,2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	12
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON CARNE	269	15	45	4
MIERCOLES 12	SEGUNDO PL	FILETE DE MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURAS	333	18,3	34,2	10,6
JUEVES 13	SEGUNDO PL	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	313	261	24,9	14,1
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	12
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	FIDEGUA DE POLLO	260	24,1	38,6	2,5
VIERNES 14	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	138	23,3	0	13,5
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ENERO SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MACARRONES A LA BOLOGÑESA	386	15	48	37
LUNES 17	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	12
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
MARTES 18	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,89	10,6
MIERCOLES 19	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	SPAGETTIS CON ATUN	420	15	73,5	6
JUEVES 20	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	PAELLA DE MARISCO	180	7	23,3	6,5
VIERNES 21	SEGUNDO PL	CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	PATATA	234	3,6	34	12
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ENERO SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA A LA CARBONARA	300	23	54	2
LUNES 24	SEGUNDO PL	JAMONCITOS DE POLLO	340	37	10,5	19
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE POLLO	158	7,8	18,3	5,9
MARTES 25	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	12
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	146	10	12	6
MIERCOLES 26	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
JUEVES 27	SEGUNDO PL	GUIZO DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	PATATA COCIDA	234	3,6	34	12
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
VIERNES 28	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO Ó FRUTA				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION