

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON TOMATE	359	21,1	45,5	19,3
LUNES 31	SEGUNDO PL	JAMONCITOS DE POLLO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA AL HORNO	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
MARTES 1	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	248	9,2	17,89	10,6
MIERCOLES 2	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON BACON	210	14,9	17,7	8
JUEVES 3	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE POLLO	158	7,8	18,3	5,9
VIERNES 4	SEGUNDO PL	FILETE DE HAMBURGUESA	190	21	7	8
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	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: FEBRERO SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ESPIRALES BOLOGÑESA	330	8,5	45,9	18
LUNES 7	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PAELLA DE MARISCO	180	7	23,3	6,5
MARTES 8	SEGUNDO PL	CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS CON CHORIZO	475	26,2	78,3	6,9
MIERCOLES 9	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	260	27	17,9	15,9
JUEVES 10	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
VIERNES 11	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS	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

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MACARRONES A LA CARBONARA	300	23	54	2
LUNES 14	SEGUNDO PL	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
MARTES 15	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PATATA	249	10,1	8	19
MIERCOLES 16	SEGUNDO PL	FILETE DE CERDO A LA PLANCHA	300	50	38	20
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PAELLA DE CARNE	228	155	39	11
JUEVES 17	SEGUNDO PL	MUSLO DE PAVO AL HORNO	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PATATAS CON CARNE	475	26,2	68,3	39
VIERNES 18	SEGUNDO PL	FILETE DE MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	SPAGUETTI CON ATÚN	420	15	73,5	6
LUNES 21	SEGUNDO PL	TRASERO DE POLLO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	SOPA DE COCIDO	130	15,3	13	3,2
MARTES 22	SEGUNDO PL	LASAGÑA DE CARNE	146	10	12	6
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
MIERCOLES 23	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	146	10	12	6
JUEVES 24	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA CON CHORIZO	386	15	48	37
VIERNES 25	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES *TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION