

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MARZO SEMANA:1**

DÍAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.					
<b>LUNES 28</b>	SEGUNDO PL	<b>DÍA NO LECTIVO</b>				
	GUARNICION					
	POSTRE					
	PRIMER PL.					
<b>MARTES 1</b>	SEGUNDO PL	LENTEJAS A LA CAMPESINA	248	9,2	17,89	10,6
	SEGUNDO PL	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.					
<b>MIERCOLES 2</b>	SEGUNDO PL	ENSALADA DE PASTA	380	12,7	13	18,9
	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.					
<b>JUEVES 3</b>	SEGUNDO PL	GARBANZOS CON CARNE	269	15	45	4
	SEGUNDO PL	JAMONCITOS DE POLLO	97	5	4	7
	GUARNICION	ARROZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.					
<b>VIERNES 4</b>	SEGUNDO PL	ARROZ CON TOMATE	330	8,5	35,9	18,4
	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA	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**

**MARZO SEMANA:2**

DÍAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.					
<b>LUNES 7</b>	SEGUNDO PL	PASTA CARBONARA	300	23	54	2
	SEGUNDO PL	TRASERO DE POLLO ASADO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.					
<b>MARTES 8</b>	SEGUNDO PL	SOPA DE POLLO	130	15,3	36	3,2
	SEGUNDO PL	LASAGÑA BOLOGÑESA	239	4,6	17	6
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
		<b>SUPLEMENTO DE ARROZ</b>				
	PRIMER PL.					
<b>MIERCOLES 9</b>	SEGUNDO PL	JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO	475	26,2	78,3	6,9
	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.					
<b>JUEVES 10</b>	SEGUNDO PL	ARROZ CON POLLO	228	155	39	11
	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.					
<b>VIERNES 11</b>	SEGUNDO PL	FIDEUA DE VERDURA	260	24,1	38,6	2,5
	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	PLÁTANO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: MARZO SEMANA:3**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	SPAGUETTI CON ATÚN	420	15	73,5	6
<b>LUNES 14</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PATATA	249	10,1	8	19
<b>MARTES 15</b>	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	239	4,6	17	6
<b>MIERCOLES 1</b>	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON CARNE	330	8,5	35,9	18,4
<b>JUEVES 17</b>	SEGUNDO PL	SECRETO A LA PLANCHA	250	16,2	14,3	14,6
	GUARNICION	PATATAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
<b>VIERNES 18</b>	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	PLÁTANO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: MARZO SEMANA:4**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ESPIRALES BOLOGÑESA	330	8,5	45,9	18
<b>LUNES 21</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	360	27	17,9	15,9
<b>MARTES 22</b>	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	190	9,5	7	8
	GUARNICION	PATATA	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	260	27	17,9	15,9
<b>MIERCOLES 2</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE HAMBURGUESA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
		<b>SUPLEMETO ARROZ</b>				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,89	10,6
<b>JUEVES 24</b>	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	ARROZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	380	12,7	13	18,9
<b>VIERNES 25</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE CERDO CON TOMATE	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	ARROZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	PLÁTANO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: MARZO SEMANA:5**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,69	12,2
<b>LUNES 28</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	229	28	2	15
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
<b>MARTES 29</b>	SEGUNDO PL	RAGOUT DE PAVO	390	29	21	20
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	475	26,2	78,3	6,9
<b>MIERCOLES 30</b>	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	FIDEUA DE TERNERA	260	24,1	38,6	2,5
<b>JUEVES 31</b>	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO ASADA	219	17,5	0	16,5
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION