

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: MARZO SEMANA:1**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	169	6,1	14,4	9,8
<b>VIERNES 1</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	VARIADO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: MARZO SEMANA:2**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
<b>LUNES 4</b>	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDÍAS BLANCAS A LA RIOJANA	475	26,2	78,3	6,9
<b>MARTES 5</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE LOMO A LA PLANCHA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	380	12,7	13	18,9
<b>MIERCOLES 6</b>	SEGUNDO PL	SALMÓN AL AJO PEREJIL	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	TOMATE	41	0,77	30	1,57
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS DE ATÚN	260	20,7	2,7	18,4
<b>JUEVES 7</b>	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	146	10	12	6
<b>VIERNES 8</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	8
	GUARNICION	LECHUGA	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: MARZO SEMANA:3**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	15,5	39	11
<b>LUNES 11</b>	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
<b>MARTES 12</b>	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO EN SALSA	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA COCIDA	67	1,33	15,61	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS GUIADAS	248	9,2	17,89	10,6
<b>MIERCOLES 13</b>	SEGUNDO PL	CHULETA A LA RIOJANA	230	27	5	14
	GUARNICION	PATATAS FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
<b>JUEVES 14</b>	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES	68	3,1	8,3	3,45
<b>VIERNES 15</b>	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	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: MARZO SEMANA:4**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	GUISANTES CON BACON	210	14,9	17,7	8
<b>LUNES 18</b>	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
<b>MARTES 19</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE EMPERADOR EN SALSA	177	23	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON CHISTORRA	330	8,5	35,9	18,4
<b>MIÉRCOLES 20</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SPAGUETTI A LA CARBONARA	300	23	54	2
<b>JUEVES 21</b>	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION