

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: DICIEMBRE SEMANA:1**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,89	10,6
<b>JUEVES 1</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ARROZ INTEGRAL	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
<b>VIERNES 2</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA RIOJANA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				

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

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: DICIEMBRE SEMANA:2**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PATATAS CON CARNE	475	26,2	68,3	39
<b>VIERNES 9</b>	SEGUNDO PL	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: DICIEMBRE SEMANA:3**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA NAPOLITANA	330	8,5	45,9	18
<b>LUNES 12</b>	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATA	260	27	17,9	15,9
<b>MARTES 13</b>	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	SOPA DE PICADILLO	130	15,3	13	3,2
<b>MIERCOLES 14</b>	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	15,5	39	11
<b>JUEVES 15</b>	SEGUNDO PL	SALMÓN A LA PARRILLA	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	146	10	12	6
<b>VIERNES 16</b>	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE POLLO	235	22	5	14
	GUARNICION	PATATA FRITA	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: DICIEMBRE SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
<b>LUNES 19</b>	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ASADOS	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	VERDURITAS	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON JAMÓN	210	14,9	17,7	8
<b>MARTES 20</b>	SEGUNDO PL	LASAGÑA DE CARNE	239	4,6	17	6
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS CON ATÚN	260	20,7	2,7	18,4
<b>MIERCOLES 21</b>	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	380	12,7	13	18,9
<b>JUEVES 22</b>	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	21	7	8
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION