

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ABRIL SEMANA:1

	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
MARTES 11	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE CEBOLLA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,9	10,6
MIERCOLES 1	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO ASADA	219	17,5	0	16,5
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATA	260	27	17,9	25,6
JUEVES 13	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	146	10	12	6
VIERNES 14	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	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: ABRIL SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MACARRONES CON ATÚN	420	15	73,5	6
LUNES 17	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	ENSALADA DE TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA	350	25,9	54	21
MARTES 18	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	138	23,3	0	13,5
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
MIERCOLES 1	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
JUEVES 20	SEGUNDO PL	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	COUS COUS	376	12,8	74	0,6
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACÍN	169	6,1	14,41	9,8
VIERNES 21	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	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: ABRIL SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA NAPOLITANA	359	21,1	45,5	19,3
LUNES 24	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON CHISTORRA	330	8,5	35,9	18,4
MARTES 25	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA	41	0,77	30	1,57
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON BACON	210	14,9	17,7	8
MIERCOLES 2	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE PICADILLO	130	15,3	13	3,2
JUEVES 27	SEGUNDO PL	LASAGÑA DE CARNE	239	4,6	17	6
	GUARNICION					
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	380	12,7	13	18,9
VIERNES 28	SEGUNDO PL	VARITAS DE MERLUZA	147	16,8	5	8,4
	GUARNICION	ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION