

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

MES: ABRIL		SEMANA:1				
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
<b>MARTES 2</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,9	10,6
<b>MIERCOLES 3</b>	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.	PASTA	260	27	17,9	25,6
<b>JUEVES 4</b>	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
<b>VIERNES 5</b>	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
<b>LUNES 8</b>	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
<b>MARTES 9</b>	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
<b>MIERCOLES 10</b>	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
<b>JUEVES 11</b>	SEGUNDO PL	SALMÓN CON SALSA DE LIMÓN	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	ARROZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACÍN	169	6,1	14,41	9,8
<b>VIERNES 12</b>	SEGUNDO PL	MUSLITOS ASADOS	218	24,8	1,8	15
	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
<b>LUNES 15</b>	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	228	15,5	39	11
<b>MARTES 16</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON BACON	210	14,9	17,7	8
<b>MIERCOLES 17</b>	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
<b>JUEVES 18</b>	SEGUNDO PL	LASAGÑA DE CARNE	239	4,6	17	6
	GUARNICION					
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ESPAGUETIS	380	12,7	13	18,9
<b>VIERNES 19</b>	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA PANADERA	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: ABRIL SEMANA:4**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ESPIRALES GRATINADOS	359	21,1	45,5	19,3
<b>LUNES 22</b>	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,3	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	475	26,2	78,3	6,9
<b>MARTES 23</b>	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	COUS COUS	376	12,8	74	0,6
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	FIDEUA	260	24,1	38,6	2,5
<b>MIERCOLES 24</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON COSTILLAS	330	8,5	35,9	18,4
<b>JUEVES 25</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE HAMBURGUESA	190	21	7	8
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ESPAGUETTIS CON POLLO	397	30,9	39,5	21
<b>VIERNES 26</b>	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO ASADA	219	17,5	0	16,5
	GUARNICION	PATATA	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:5**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ESPIRALES CON ATÚN	420	15	73,5	6
<b>LUNES 29</b>	SEGUNDO PL	EMPERADOR A LA PLANCHA	177	23	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA	350	25,9	54	21
<b>MARTES 30</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION