

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: DICIEMBRE SEMANA:1

DÍAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CARBONARA	300	23	54	2
VIERNES 1	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA	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: DICIEMBRE SEMANA:2

DÍAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ A LA MILANESA	300	8,5	35,9	18,4
LUNES 4	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	248	9,2	17,9	10,6
MARTES 5	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				

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

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: DICIEMBRE SEMANA:3

DÍAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	FIDEUA DE POLLO Y VERDURA	260	24,1	38,6	2,5
LUNES 11	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	146	10	12	6
MARTES 12	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	YOGUR				
	PRIMER PL.	PASTA CON TOMATE	359	21,1	45,5	19,3
MIERCOLES 13	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SPAGUETTIS CON ATÚN	420	15	73,5	6
JUEVES 14	SEGUNDO PL	TRASERO DE POLLO AL HORNO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS	158	15,3	13	3,2
VIERNES 15	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	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: DICIEMBRE SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
LUNES 18	SEGUNDO PL	SALMÓN A LA PLANCHA	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS A LA RIOJANA	475	26,2	78,3	6,9
MARTES 19	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO ASADA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	MACARRONES A LA NAPOLITANA	397	30,9	39,5	21
MIERCOLES 20	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADOS	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGUR				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA CON JAMÓN	333	18,3	34,2	10,6
JUEVES 21	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

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