

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: ENERO SEMANA:1**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
<b>LUNES 9</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE LOMO A LA PLANCHA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	ENSALADA CON MAIZ Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
<b>MARTES 10</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	LECHUGA Y TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
<b>MIERCOLES 11</b>	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.	JUDÍAS VERDES CON PATATA COCIDA	260	27	17,9	25,6
<b>JUEVES 12</b>	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PISTO CON HUEVO	286	9,5	20,4	13,5
<b>VIERNES 13</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	138	23,3	0	13,5
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT / GELATINA				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: ENERO SEMANA:2**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ESPIRALES CARBONARA	300	23	54	2
<b>LUNES 16</b>	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADOS	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	ENSALADA DE MAIZ Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS DE ATÚN	260	20,7	2,7	18,4
<b>MARTES 17</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE AGUJA	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON JAMÓN	210	14,9	17,7	8
<b>MIERCOLES 18</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.	JUDÍAS BLANCAS A LA RIOJANA	475	26,2	78,3	6,9
<b>JUEVES 19</b>	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.	ARROZ CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
<b>VIERNES 20</b>	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT / GELATINA				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: ENERO SEMANA:3**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	249	10,1	8	19
<b>LUNES 23</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	8
	GUARNICION	LECHUGA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	COLIFLOR GRATINADA	141	8,4	10,8	6
<b>MARTES 24</b>	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,89	10,6
<b>MIERCOLES 25</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACÍN	169	6,1	14,41	9,8
<b>JUEVES 26</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	COUS COUS	376	12,8	74	0,6
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	155	39	11
<b>VIERNES 27</b>	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAIZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT / GELATINA				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: ENERO SEMANA:4**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
<b>LUNES 30</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	146	10	12	6
<b>MARTES 31</b>	SEGUNDO PL	SALMÓN A LA PARRILLA	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION