

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: ENERO**

**SEMANA:1**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MACARRONES CARBONARA	300	23	54	2
<b>LUNES 8</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE TRITURADO	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
<b>MARTES 9</b>	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	YOGUR				
	PRIMER PL.	JUDÍAS BLANCA	475	26,2	78,3	6,9
<b>MIERCOLES 10</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	138	23,3	0	13,5
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS	260	20,7	2,7	18,4
<b>JUEVES 11</b>	SEGUNDO PL	SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA DE LIMÓN	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
<b>VIERNES 12</b>	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	9,5	7	8
	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: ENERO**

**SEMANA:2**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATA	260	27	17,9	25,6
<b>LUNES 15</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA RIOJANA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON CARNE	269	15	45	4
<b>MARTES 16</b>	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO	340	37	10,5	18
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGUR				
	PRIMER PL.	PASTA BOLOGÑESA	330	8,5	45,9	18
<b>MIERCOLES 17</b>	SEGUNDO PL	MUERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACÍN	169	6,1	14,4	9,8
<b>JUEVES 18</b>	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNRA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
<b>VIERNES 19</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	8
	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: ENERO SEMANA:3**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	420	15	73,5	6
<b>LUNES 22</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,9	10,6
<b>MARTES 23</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE LOMO ASADO	219	17,5	0	16,5
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	YOGUR				
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
<b>MIERCOLES 24</b>	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA CARBONARA	300	23	54	2
<b>JUEVES 25</b>	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
<b>VIERNES 26</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA DE TOMATE	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: ENERO SEMANA:4**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ACEITE DE OLIVA	397	30,9	39,5	21
<b>LUNES 29</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE TRITURADO	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	15,5	39	11
<b>MARTES 30</b>	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	146	10	12	6
<b>MIÉRCOLES 31</b>	SEGUNDO PL	ROGOUT DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	VERDURA	41	0,77	7,45	1,57
	POSTRE	YOGUR				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION