

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	248	9,2	17,89	10,6
MIERCOLES 1	SEGUNDO PL	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA	350	25,9	54	21
JUEVES 2	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
VIERNES 3	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	VARIADO				

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

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MACARRONES CON ATÚN	420	15	73,5	6
LUNES 6	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON BACON	210	14,9	17,7	8
MARTES 7	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
MIERCOLES 8	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS	260	20,7	2,7	18,4
JUEVES 9	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURA	289	26,4	16,5	11,6+
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	15,5	39	11
VIERNES 10	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	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: FEBRERO SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA NAPOLITANA	397	30,9	39,5	21
LUNES 13	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON PATATA	260	27	17,9	15,6
MARTES 14	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE PICADILLO	130	15,3	13	3,2
MIERCOLES 15	SEGUNDO PL	LASAGÑA DE CARNE	239	4,6	17	6
	GUARNICION					
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA	350	25,9	54	21
JUEVES 16	SEGUNDO PL	CHULETA A LA RIOJANA	230	27	5	14
	GUARNICION	COUS COUS	376	12,8	74	0,6
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES	68	3,1	8,3	3,45
VIERNES 17	SEGUNDO PL	VARITAS DE MERLUZA	147	16,8	5	8,4
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	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: FEBRERO SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ESPIRALES GRATINADOS	359	21,1	45,5	19,3
LUNES 20	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
MARTES 21	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO ASADO	219	17,5	0	16,5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	JUDIAS A LA MARINERA	475	26,2	78,3	6,9
MIERCOLES 22	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	COUS COUS	376	12,8	74	0,6
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA BOLOGÑESA	330	8,5	45,9	18
JUEVES 23	SEGUNDO PL	SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA DE LIMÓN	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	ENSALADA DE TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	68	3,1	8,3	3,45
VIERNES 24	SEGUNDO PL	MAGRO GUIADO	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATAS 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: FEBRERO SEMANA:5

DÍAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS CON SALSA DE SOJA	468	12,2	76,6	12,2
LUNES 27	SEGUNDO PL	POLLO AL HORNO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON CARNE	269	15	45	4
MARTES 28	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION