

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: JUNIO SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,9	10,6
JUEVES 1	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	CREMA DE LEGUMBRES	68	3,1	8,3	3,45
VIERNES 2	SEGUNDO PL	MAGRO DE CERDO	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				

MES: JUNIO SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
LUNES 5	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
MARTES 6	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	ARROZ				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
MIERCOLES 7	SEGUNDO PL	SALMÓN A LA PLANCHA	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA ASADA	86	1,7	20	1,8
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDÍAS VERDES CON PATATAS	260	27	17,9	25,6
JUEVES 8	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	15,5	39	11
VIERNES 9	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	21	7	8
	GUARNICION	VERDURA	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: JUNIO SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ESPIRALES CARBONARA	300	23	54	2
LUNES 12	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADO	318	24,8	1,8	15
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS DE ATÚN	260	20,7	2,7	18,4
MARTES 13	SEGUNDO PL	CHULETA A LA RIOJANA	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON BACON	210	14,9	17,7	8
MIERCOLES 14	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS A LA RIOJANA	475	26,2	78,3	6,9
JUEVES 15	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA ASADA	86	1,7	20	1,8
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
VIERNES 16	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	138	23,3	0	13,5
	GUARNICION	ENSALADA DE TOMATE TRITURADO	134	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: JUNIO SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	380	12,7	13	18,9
LUNES 19	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	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
MARTES 20	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION