

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MARZO SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA BOLOGÑESA	330	8,5	45,9	18
MIERCOLES 1	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS VERDES CON TOMATE Y PATATA	260	27	17,9	15,9
JUEVES 2	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	169	6,1	14,41	9,8
VIERNES 3	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	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: MARZO SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
LUNES 6	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDÍAS BLANCAS A LA RIOJANA	475	26,2	78,3	6,9
MARTES 7	SEGUNDO PL	FILETE DE LOMO A LA PLANCHA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	380	12,7	13	18,9
MIERCOLES 8	SEGUNDO PL	SALMÓN AL AJO PEREJIL	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	TOMATE	41	0,77	30	1,57
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS DE ATÚN	260	20,7	2,7	18,4
JUEVES 9	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	146	10	12	6
VIERNES 10	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	8
	GUARNICION	LECHUGA	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: MARZO SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	15,5	39	11
LUNES 13	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
MARTES 14	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO EN SALSA	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA COCIDA	67	1,33	15,61	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS GUIADAS	248	9,2	17,89	10,6
MIERCOLES 15	SEGUNDO PL	CHULETA A LA RIOJANA	230	27	5	14
	GUARNICION	PATATAS FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
JUEVES 16	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES	68	3,1	8,3	3,45
VIERNES 17	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	VARIADO				

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MARZO SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	GUISANTES CON BACON	210	14,9	17,7	8
MARTES 21	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
MIERCOLES 22	SEGUNDO PL	FILETE DE EMPERADOR EN SALSA	177	23	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON CHISTORRA	330	8,5	35,9	18,4
JUEVES 23	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES	68	3,1	8,3	3,45
VIERNES 24	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE PAVO	123	18	2	5
	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: MARZO SEMANA:5

DÍAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
LUNES 27	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA AL HORNO	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PISTO CON HUEVO	286	9,5	20,4	13,5
MARTES 28	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE PICADILLO	130	15,3	13	3,2
MIERCOLES 29	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
JUEVES 30	SEGUNDO PL	VARITAS DE MERLUZA	147	16,8	5	8,4
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION