

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MAYO SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MACARRONES CARBONARA	300	23	54	2
<b>LUNES 6</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LUCHUGA Y TOMATE TRITURADO	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	MENESTRA DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
<b>MARTES 7</b>	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA PARISINE AL HORNO	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,89	10,6
<b>MIERCOLES 8</b>	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS DE ATÚN	260	20,7	2,7	18,4
<b>JUEVES 9</b>	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	155	39	11
<b>VIERNES 10</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE AGUJA	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

MES: MAYO SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
<b>LUNES 13</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA CON TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON JAMÓN	210	14,9	17,7	8
<b>MARTES 14</b>	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
<b>MIERCOLES 15</b>	<b>FESTIVO</b>					
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
<b>JUEVES 16</b>	SEGUNDO PL	SALMÓN A LA PLANCHA	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	COUS COUS				
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACÍN	169	6,1	14,41	9,8
<b>VIERNES 17</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	138	23,3	0	13,5
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	HELADO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MAYO SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ESPIRALES GRATINADOS	359	21,1	45,5	19,3
<b>LUNES 20</b>	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE PAVO	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	248	9,2	17,89	10,6
<b>MARTES 21</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE EMPERADOR	177	23	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PISTO MANCHEGO CON HUEVO	286	9,5	20,4	13,5
<b>MIERCOLES 22</b>	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	ARROZ INTEGRAL	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE PICADILLO Y POLLO	158	7,8	18,3	5,9
<b>JUEVES 23</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE AGUJA A LA RIOJANA	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	PIMIENTOS	41	0,8	7,45	1,57
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS VERDES CON BACON Y TOMATE	260	27	17,9	15,9
<b>VIERNES 24</b>	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

MES: MAYO SEMANA:6

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	LAZITOS EN ENSALADA	380	12,7	13	18,9
<b>LUNES 27</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON CARNE	287	19,7	36	5,7
<b>MARTES 28</b>	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PASTA CARBONARA	300	23	54	2
<b>MIÉRCOLES 29</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS A LA RIOJANA	475	26,2	78,3	6,9
<b>JUEVES 30</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO	240	27	5	8
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA				
<b>VIERNES 31</b>	SEGUNDO PL	SALMÓN A LA PARRILA				
	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