

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: NOVIEMBRE SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA BOLOGÑESA	330	8,5	45,9	18
MIERCOLES 2	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO ASADA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,61	0,08
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
JUEVES 3	SEGUNDO PL	FILETE DE EMPERADOR A LA PLANCHA	177	23	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
VIERNES 4	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	COUS COUS	376	12,8	74	0,6
	POSTRE	VARIADO				

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: NOVIEMBRE SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MACARRONES CARBONARA	300	23	54	2
LUNES 7	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
MARTES 8	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA PARISINE AL HORNO	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
MIERCOLES 9	FESTIVO					
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS DE ATÚN	260	20,7	2,7	18,4
JUEVES 10	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	15,5	39	11
VIERNES 11	SEGUNDO PL	CHULETA DE AGUJA	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	PATATA FRITA	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: NOVIEMBRE SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
LUNES 14	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
MARTES 15	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS A LA RIOJANA	475	26,2	78,3	6,9
MIERCOLES 16	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
JUEVES 17	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
VIERNES 18	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	138	23,3	0	13,5
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	HELADO				

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: NOVIEMBRE SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ESPIRALES GRATINADOS	359	21,1	45,5	19,3
LUNES 21	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
MARTES 22	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
MIERCOLES 23	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
JUEVES 24	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
VIERNES 25	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	PATATA FRITA	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: NOVIEMBRE SEMANA:5

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	LAZITOS EN ENSALADA	380	12,7	13	18,9
LUNES 28	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
MARTES 29	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.	COLIFLOR GRATINADA	141	8,4	10,8	6
MIERCOLES 30	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

****CONSULTAR ALERGENOS AL PERSONAL DEL COMEDOR EN CASO D ALERGIAS****