

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
JUEVES 2	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO ASADA	2119	17	10	16,5
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	YOGUR				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
VIERNES 3	SEGUNDO PL	FILETE DE EMPERADOR	177	23	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	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: NOVIEMBRE SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MACARRONES CON TOMATE	359	21,1	45,5	19,3
LUNES 6	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	PATATA ASADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGUR				
	PRIMER PL.	MENESTRA DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
MARTES 7	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.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,9	10,6
MIERCOLES 8	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	15,5	39	11
VIERNES 10	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	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 13	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON BACON	210	14,9	17,7	8
MARTES 14	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGUR				
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS A LA RIOJANA	475	26,2	78,3	6,9
MIERCOLES 15	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
JUEVES 16	SEGUNDO PL	SALMÓN A LA PLANCHA	289	26	16,5	11
	GUARNICION	COUS-COUS	376	12,8	74	0,6
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO	350	25,9	54	21
VIERNES 17	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	138	23,3	0	13,5
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	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:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ESPIRALES GRATINADOS	359	21,1	45,5	19,3
LUNES 20	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGUR				
	PRIMER PL.	JUDÍAS PINTAS CON ARROZ	475	26,2	78,3	6,9
MARTES 21	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	FIDEUA	260	24,1	38,6	2,5
MIERCOLES 22	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	VERDURA	41	0,77	7,45	1,57
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE PICADILLO Y POLLO	158	7,8	18,3	5,9
JUEVES 23	SEGUNDO PL	CHULETE DE CERDO A LA RIOJANA	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,6	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO Y COSTILLAS	330	8,5	35,9	18,4
VIERNES 24	SEGUNDO PL	FILETE DE HAMBURGUESA DE TERNERA	190	21	7	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA	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: NOVIEMBRE SEMANA:5

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	LAZITOS EN ENSALADA	380	12,7	13	18,9
LUNES 27	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	8
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	YOGUR				
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON CARNE	287	19,7	36	5,7
MARTES 28	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ESPAGUETTIS A LA PARMESANA	397	30,9	39,5	21
MIERCOLES 29	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE TRITURADO	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO	350	25,9	54	21
JUEVES 30	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGUR				

CONSULTAR ALERGENOS AL PERSONAL DEL COMEDOR EN CASO DE ALERGIAS