

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: SEPTIEMBRE

SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
LUNES 12	SEGUNDO PL	FILETE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA CARBONARA	300	23	54	2
MARTES 13	SEGUNDO PL	LOMO ASADO	219	17,5	0	16,5
	GUARNICION	PATATA ASADA	86	1,7	20	1,8
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	248	9,2	17,89	10,6
MIERCOLES 14	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	380	12,7	13	18,9
JUEVES 15	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	296	24,12	3	11,3
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
VIERNES 16	SEGUNDO PL	LASAGÑA DE CARNE	239	4,6	17	6
	GUARNICION					
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: SEPTIEMBRE

SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA BOLOGÑESA	386	15	42	37
LUNES 19	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	155	39	11
MARTES 20	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	138	23,3	0	13,5
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON CARNE	475	26,2	68,3	39
MIERCOLES 2	SEGUNDO PL	MERLUZA	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SPAGUETTIS CON ATÚN	420	15	73,5	6
JUEVES 22	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	CANELONES	146	10	12	6
VIERNES 23	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA	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: SEPTIEMBRE

SEMANA:5

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	FIDEUA DE VERDURA	260	24,1	38,6	2,5
LUNES 26	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
MARTES 27	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	475	26,2	78,3	6,9
MIERCOLES 2	SEGUNDO PL	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ A LA MARINERA	180	7	23,3	6,5
JUEVES 29	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
VIERNES 30	SEGUNDO PL	FILETE DE HAMBURGUESA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION