

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86						
MES: SEPTIEMBRE		SEMANA 3				
DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA BOLOGÑESA	330	8,5	45,9	18
LUNES 11	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
MARTES 12	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,9	10,6
MIERCOLES 13	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
JUEVES 14	SEGUNDO PL	PÉCHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES	68	3,1	8,3	3,45
VIERNES 15	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	21	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						

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86						
MES: SEPTIEMBRE		SEMANA 4				
DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS DE ATÚN	260	20,7	2,7	18,4
LUNES 18	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADOS	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	15,5	39	11
MARTES 19	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
MIERCOLES 20	SEGUNDO PL	RAGOUT DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON JAMON	210	14,9	17,7	8
JUEVES 21	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	138	23,3	0	13,5
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE FIDEOS	65	4,5	6	10
VIERNES 22	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	ARROZ INTEGRAL	183	4	38,5	1,5
	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.	MACARRONES MILANESA	359	21,1	45,5	19,3
LUNES 25	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS VERDES CON BACON Y TOMATE	260	27	17,9	15,9
MARTES 26	SEGUNDO PL	CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA	165	11,8	1,2	0,8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE ARROZ	475	26,2	78,3	6,9
MIERCOLES 27	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA A LA CARBONARA	300	23	54	2
JUEVES 28	SEGUNDO PL	SALMÓN A LA PLANCHA	289	26	16,5	11,6
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE LEGUMBRE	74	5,3	8,1	2
VIERNES 29	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				
* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES						
*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION						