

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MAYO

SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MACARRONES GRATINADOS	359	21,1	45,5	19,3
LUNES 6	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA	155	20	0	8
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	NATILLAS DE CHOCOLATE	79	5,3	12	1,1
	PRIMER PL.	LENTEJAS	248	9,2	17,89	10,6
MARTES 7	SEGUNDO PL	RAGOUTH DE PAVO	107	21	0	3
	GUARNICION	PATATAS DADO	156	26	18	8,2
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	135	5,3	8,7	8,8
MIERCOLES 8	SEGUNDO PL	MERLUZA REBOZADA	123	18,7	7,9	5
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GARBANZOS	435	18,6	37	29
JUEVES 9	SEGUNDO PL	TRASEROS DE POLLO AL HORNO	159	18,79	5	8,89
	GUARNICION	VERDURA				
	POSTRE	YOGOURT	133	2,9	25,9	1,8
	PRIMER PL.	ARROZ BLANCO CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
VIERNES 10	SEGUNDO PL	FILETE DE LOMO A LA PLANCHA	135	20,5	0	5,4
	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: MAYO

SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	SOPA DE PICADILLO CON POLLO	130	15,3	13	3,2
LUNES 13	SEGUNDO PL	DELICIAS DE POLLO AL AJILLO	86	19	0	1
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FLAN	1	0	0	0
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	261	8,7	25,1	13,8
MARTES 14	SEGUNDO PL	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	310	22,3	27,3	11,4
	GUARNICION	PATATAS DADO	156	26	18	8,2
	POSTRE	FRUTA				
MIERCOLES 15	FESTIVO					
	PRIMER PL.	Arroz con Tomate y Huevo	155	4,5	11,8	8,8
JUEVES 16	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	132	0	0	0
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGOURT	133	2,9	25,9	1,8
	PRIMER PL.	ESPIRALES CON CHORIZO	465	15	9	26
VIERNES 17	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	93	17,4	7	2
	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: MAYO

SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	LENTEJAS CON CHORIZO	300	21	43,1	4,8
LUNES 20	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO	229	25,8	0	14
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGOURT	133	2,9	25,9	1,8
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS DE ATUN	196	11,5	0	16,5
MARTES 21	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE TERNERA	500	41,7	15	30
	GUARNICION	PATATAS DADO	289	26,4	16,5	11,6
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	FIDEGUA DE POLLO	260	24,1	38,6	2,5
MIERCOLES 22	SEGUNDO PL	PIZZA A LA BARBACOA	253	10	32	9
	GUARNICION					
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ALUBIAS BLANCAS	93	5,9	10,9	0,6
JUEVES 23	SEGUNDO PL	CAZON EN ADOBO	110	25	0	0
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	NATILLAS DE VAINILLA	172	5	25	5
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACIN	169	6,1	14,41	9,8
VIERNES 24	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	Arroz Blanco	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: MAYO

SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MACARRONES A LA CARBONARA	119	7	15	4,2
LUNES 27	SEGUNDO PL	CROQUETAS Y CALAMARES				
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGOURT	133	2,9	25,9	1,8
	PRIMER PL.	Garbanzos	280	13	29	12
MARTES 28	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	143	15	0	9,2
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE PESCADO CON ARROZ	325	9,9	60,3	0
MIERCOLES 29	SEGUNDO PL	TERNERA ASADA EN SU JUGO	362	29,3	15	16,4
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA AL OREGANO	320	25	0,2	27
JUEVES 30	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	130	12	8	7,5
	GUARNICION	PATATAS DADO	289	26,4	16,5	11,6
	POSTRE	NATILLAS DE CHOCOLATE	79	5,3	12	1,1
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	155	39	11
VIERNES 31	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	152	19	0	7
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION