

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ABRIL

SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
LUNES 1	SEGUNDO PL	TRASEROS DE POLLO AL HORNO	235	18,9	0,9	15
	GUARNICION	PATATA PANADERA	86	1,71	20,1	0,1
	POSTRE	NATILLAS	140	5	38	6
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	87	7	13	2
MARTES 2	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	FIDEGUA DE POLLO	260	24,1	38,6	2,5
MIERCOLES 3	SEGUNDO PL	FILETE DE MERLUZA REBOZADO	123	18,7	7,9	5
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA	350	25,9	54	21
JUEVES 4	SEGUNDO PL	LOMO DE CERDO ASADO	175	31	2	3
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGOURT	90	6	29	2
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACIN	169	6,1	14,41	9,8
VIERNES 5	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA	190	21	7	8
	GUARNICION	ARROZ	67	1,33	15,6	0,08
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ABRIL

SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	SOPA DE FIDEOS CON POLLO	158	7,8	18,3	5,9
LUNES 8	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA DE TOMATE	116	9	3	7
	GUARNICION	PATATAS DADO				
	POSTRE	FLAN				
	PRIMER PL.	MACARRONES CON CHORIZO	386	15	65	12
MARTES 9	SEGUNDO PL	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	250	12,8	1,8	2,9
	GUARNICION	CON ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA	64	2,13	6,31	3,45
MIERCOLES 10	SEGUNDO PL	VARITAS DE MERLUZA	147	16,8	5	8,4
	GUARNICION	ENSALADA	67	1,33	15,6	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	475	26,2	78,3	6,9
JUEVES 11	SEGUNDO PL	CHULETA DE AGUJA A LA RIOJANA	279	17	1	23
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGOURT	90	6	29	2
VIERNES 12		VACACIONES SEMANA SANTA				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ABRIL

SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
LUNES 15		VACACIONES SEMANA SANTA				
MARTES 16		VACACIONES SEMANA SANTA				
MIERCOLES 17		VACACIONES SEMANA SANTA				
JUEVES 18		VACACIONES SEMANA SANTA				
VIERNES 19		VACACIONES SEMANA SANTA				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ABRIL

SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
LUNES 22		VACACIONES SEMANA SANTA				
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	286	9,5	20,4	13,5
MARTES 23	SEGUNDO PL	FILETE POLLO/PAVO	330	14	27,6	12
	GUARNICION	PATATA FRITA				
	POSTRE	YOGOURT	90	6	29	2
	PRIMER PL.	SOPA DE ARROZ CON TROPEZONES				
MIERCOLES 24	SEGUNDO PL	ROTTI DE PAVO ASADO	123	18	2	5
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CODITOS CON TOMATE	150	6	22	6
JUEVES 25	SEGUNDO PL	COLA DE BACALAO	47	11	2	3
	GUARNICION	ENSALADA	67	1,33	15,6	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	87	7	13	2
VIERNES 26	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	152	19	2	7
	GUARNICION	ARROZ	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: ABRIL

SEMANA:5

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MACARRONES AL OREGANO CON ACEITE DE OLIVA				
LUNES 29	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	YOGOURT	90	6	29	2
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PATATA, ATUN Y TOMATE	207	1	2	1
MARTES 30	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	FABADA	276	16	10	19
MIERCOLES 1	SEGUNDO PL	CHULETA DE PAVO	129	89	0,8	6
	GUARNICION	ENSALADA	67	1,33	15,6	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO (TIPO PAELLA)	330	8,5	25,9	18,4
JUEVES 2	SEGUNDO PL	FILETE DE MERLUZA REBOZADO	123	18,7	7,9	5
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	NATILLAS	140	5	38	6
	PRIMER PL.	SOPA DE ARROZ	80	1	9	0
VIERNES 3	SEGUNDO PL	POLLO CON TOMATE	116	9	3	7
	GUARNICION	ENSALADA DE PASTA	261	9	25	15
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION