

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: OCTUBRE SEMANA:1**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE				
<b>JUEVES 1</b>	SEGUNDO PL	MERLUZA A LA ROMANA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS VERDES CON JAMÓN				
<b>VIERNES 2</b>	SEGUNDO PL	SECRETO IBÉRICO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	PATATAS FRITAS				
	POSTRE	VARIADO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: OCTUBRE SEMANA:2**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON COSTILLAS				
<b>LUNES 5</b>	SEGUNDO PL	POLLO ASADO AL HORNO				
	GUARNICION	PATATA ASADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	MACARRONES CON TOMATE				
<b>MARTES 6</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA				
	GUARNICION	CHAMPIÑON				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	SOPA DE POLLO				
<b>MIERCOLES 7</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS				
<b>JUEVES 8</b>	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE				
	GUARNICION	PATATAS FRITAS				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON CARNE				
<b>VIERNES 9</b>	SEGUNDO PL	SKIPPER DE BACALAO				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	VARIADO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: OCTUBRE SEMANA:3**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
<b>LUNES 12</b>						
	PRIMER PL.	PAELLA CON POLLO				
<b>MARTES 13</b>	SEGUNDO PL	PESCADO				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS				
<b>MIERCOLES 14</b>	SEGUNDO PL	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO				
	GUARNICION	PATATA AL HORNO				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA				
<b>JUEVES 15</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	PATATAS FRITAS				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ				
<b>VIERNES 16</b>	SEGUNDO PL	TERNERA ASADA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	VARIADO				

**MES: OCTUBRE SEMANA:4**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA				
<b>LUNES 19</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA				
	GUARNICION	PATATA ASADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE COCIDO				
<b>MARTES 20</b>	SEGUNDO PL	COCIDO COMPLETO				
	GUARNICION					
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON CARNE				
<b>MIERCOLES 21</b>	SEGUNDO PL	RABAS DE CALAMAR				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON JAMÓN				
<b>JUEVES 22</b>	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA				
	GUARNICION	PATATAS FRITAS				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ				
<b>VIERNES 23</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	CHAMPIÑÓN				
	POSTRE	VARIADO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: OCTUBRE SEMANA:5

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA				
<b>LUNES 26</b>	SEGUNDO PL	SABROSA DE MERLUZA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS CON ARROZ				
<b>MARTES 27</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	PATATAS FRITAS				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PASTA CARBONARA				
<b>MIERCOLES 28</b>	SEGUNDO PL	SECRETO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	ARROZ				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	MENESTRA DE VERDURAS				
<b>JUEVES 29</b>	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADOS				
	GUARNICION	PATATAS DADO				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	FIDEUA DE POLLO				
<b>VIERNES 30</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE PAVO AL AJILLO				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	VARIADO				
* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES *TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION						