

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: DICIEMBRE SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS A LA RIOJANA				
LUNES 30	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	MACARRONES CON ATÚN				
MARTES 1	SEGUNDO PL	TERNERA ASADA				
	GUARNICION	PATATA DADO				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON CARNE				
MIERCOLES 2	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO ADOBADA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE				
JUEVES 3	SEGUNDO PL	SABROSA DE MERLUZA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS VERDES CON JAMÓN				
VIERNES 4	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA 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: DICIEMBRE SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.					
LUNES 7	SEGUNDO PL					
	GUARNICION					
	POSTRE					
	PRIMER PL.					
MARTES 8	SEGUNDO PL					
	GUARNICION					
	POSTRE					
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA				
MIERCOLES 9	SEGUNDO PL	SECRETO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	PATATA DADO				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA				
JUEVES 10	SEGUNDO PL	TRASERO DE POLLO AL HORNO				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS				
VIERNES 11	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	PATATA AL HORNO				
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: DICIEMBRE SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	MENESTRA DE VERDURAS				
LUNES 14	SEGUNDO PL	RABAS DE CALAMAR				
	GUARNICION	PATATA				

	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA				
MARTES 15	SEGUNDO PL	RAGOUT DE PAVO				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA				
MIERCOLES 16	SEGUNDO PL	CHULETA DE CERDO A LA RIOJANA				
	GUARNICION	TOMATE/PIMIENTO				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	FIDEUA DE POLLO				
JUEVES 17	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE				
	GUARNICION	PATATA DADO				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ESPIRALES CON ATÚN				
VIERNES 18	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA				
	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: DICIEMBRE SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE				
LUNES 21	SEGUNDO PL	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ENSALADA CAMPERA				
MARTES 22	SEGUNDO PL	PIZZA				
	GUARNICION					
	POSTRE	FRUTA				