

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: OCTUBRE SEMANA:1**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
<b>LUNES 30</b>	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
<b>MARTES 1</b>	SEGUNDO PL	FILETE BACALAO	51	14	2	3
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ (TIPO PAELLA)	180	7	23,3	6,5
<b>MIERCOLES 2</b>	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	SOPA PICADILLO	130	15,3	13	3,2
<b>JUEVES 3</b>	SEGUNDO PL	FILETE TERNERA	35	23,35	0	3,92
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUADIAS PINTAS	249	10,1	8	19
<b>VIERNES 4</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO	330	14	27,6	12
	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:2**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	FIDEUA DE POLLO	260	24,1	38,6	2,5
<b>LUNES 7</b>	SEGUNDO PL	CROQUETAS DE JAMON Y CALAMARES	240	25,9	51,5	6,4
	GUARNICION	PATATAS AL HORNO				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	248	9,2	17,89	10,6
<b>MARTES 8</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA EN SALSA	150	8	9	11
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON SALCHICHA	330	8,5	35,9	18,4
<b>MIERCOLES 9</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA	110	20,2	0	10,59
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ESPIRALES CON GAMBAS	91	15	4,6	1,3
<b>JUEVES 10</b>	SEGUNDO PL	RAGOUT D ETERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	286	9,5	20,4	13,5
<b>VIERNES 11</b>	SEGUNDO PL	DELICIAS DE POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	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: OCTUBRE      SEMANA:3**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA FGRANCESA	468	12,2	76,6	12,2
<b>LUNES 14</b>	SEGUNDO PL	CHURRASCO DE TERNERA	230	24,79	0	13,77
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	358	6,66	40,67	18,82
<b>MARTES 15</b>	SEGUNDO PL	TRASERO DE POLLO	159	18,79	5	8,89
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS (TIPO FABADA)	81	5,3	12	0
<b>MIERCOLES 16</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON BACON	160	4,6	5,2	12,6
<b>JUEVES 17</b>	SEGUNDO PL	TERNERTA ASADA	56	5,4	0	3,64
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	135	5,3	8,7	8,8
<b>VIERNES 18</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	104	6,37	0,9	8,13
	GUARNICION	ENSALADA	134	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: OCTUBRE      SEMANA:4**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
<b>LUNES 21</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE PAVO	115	23,8	0	2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	475	26,2	78,3	6,9
<b>MARTES 22</b>	SEGUNDO PL	SABROSA DE MERLUZA	140	22,35	1,5	6,43
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA CON CHORIZO				
<b>MIERCOLES 23</b>	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO ASADA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	PATATAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	FIDEUA DE MARISCO	199	7,7	24	7,7
<b>JUEVES 24</b>	SEGUNDO PL	PINCHO DE LOMO ADOBADO	117	20,4	0,8	3,6
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	64	2,13	6,31	3,45
<b>VIERNES 25</b>	SEGUNDO PL	LASAGÑA AL HORNO	139	6	12	7,5
	GUARNICION					
	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 CON POLLO	228	155	39	11
<b>LUNES 28</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	135	23,5	0	3,92
	GUARNICION	PATATAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON CARNE	60	4	7	1,5
<b>MARTES 29</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ESPIRALES BOLGÑESA	330	8,5	45,9	18
<b>MIERCOLES 30</b>	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADOS	10	13,5	0	5,6
	GUARNICION	PATATAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	GARBANZOS GUIRADOS	164	8,86	27,42	2,59
<b>JUEVES 31</b>	SEGUNDO PL	CAZON EN ADOBO	170	15,5	8,8	8
	GUARNICION	VERDURA	125	4,7	16,8	4,6
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA CON ATUN	420	15	73,5	6
<b>VIERNES 1</b>	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	ENBSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION