

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: NOVIEMBRE SEMANA:1**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA A LA CARBONARA	300	23	54	2
<b>LUNES 4</b>	SEGUNDO PL	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	313	23	27	11
	GUARNICION	PATATA DADO	156	26	18	8
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON CARNE	125	6	17	4
<b>MARTES 5</b>	SEGUNDO PL	FILETE PAVO A LA PLANCHA	132	0	0	0
	GUARNICION	VERDURA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ A LA MILANESA	119	4	20	2
<b>MIERCOLES 6</b>	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	PATATA A HORNO	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	248	9,2	17,89	10,6
<b>JUEVES 7</b>	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
<b>VIERNES 8</b>	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	180	0	0	0
	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: NOVIEMBRE SEMANA:2**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
<b>LUNES 11</b>	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228 135 134	155	39	11
	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA		5,3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA		3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
<b>MARTES 12</b>	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475 170 205	26,2	68,3	39
	SEGUNDO PL	CAZON DE ADOBO		15,5	8,8	8
	GUARNICION	ARROZ		4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LATEO				
<b>MIERCOLES 13</b>	PRIMER PL.	ESPIRALES A LA BOLOÑESA	308	20	37	9
	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATAS DADO	156	26	18	8
	POSTRE	FRUTA				
<b>JUEVES 14</b>	PRIMER PL.	FIDEUA CON MARISCO	199	8	24	8
	SEGUNDO PL	TRASERO POLLO ASADO	159	18,79	5	8,89
	GUARNICION	VERDURA				
	POSTRE	LACTEO				
<b>VIERNES 15</b>	PRIMER PL.	CANELONES CON CARNE	320	20	27	15
	SEGUNDO PL	FILETES DE TERNERA	138	22	0	5
	GUARNICION	PATATA 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: NOVIEMBRE SEMANA:3**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
<b>LUNES 18</b>	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS A LA RIOJANA	113	5	16	5
	SEGUNDO PL	PINCHOS DE POLLO ADOBADOS	160	12	0	2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
<b>MARTES 19</b>	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA	346	9	44	19
	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCES	74	17,7	0	0,4
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
<b>MIERCOLES 20</b>	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE PAVO	123	24	0	3
	GUARNICION	PATATAS DADO	156	26	18	8
	POSTRE	FRUTA				
<b>JUEVES 21</b>	PRIMER PL.	SOPA DE COCIDO	102	4	18	1
	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	143	15	0	9
	GUARNICION	VERDURAS				
	POSTRE	LACTEO				
<b>VIERNES 22</b>	PRIMER PL.	ESPAQUETI CON ATUN	420	15	73,5	6
	SEGUNDO PL	TERNERA ASADA	152	45	0	7
	GUARNICION	PATATAS PANADERAS	86	1,7	20	1,8
	POSTRE	LACTEO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\* TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

MES: NOVIEMBRE SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
<b>LUNES 25</b>	PRIMER PL.	MACARRONES CON TOMATE	145	5	17	6
	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
<b>MARTES 26</b>	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	475	26,2	78,3	6,9
	SEGUNDO PL	RABAS DE CALAMAR	92	16	3	1
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
<b>MIERCOLES 27</b>	PRIMER PL.	SOPA DE PESCADO CON ARROZ	322	10	60	0
	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	390	29	21	20
	GUARNICION	PATATAS DADO	156	26	18	8
	POSTRE	FRUTA				
<b>JUEVES 28</b>	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	261	9	25	14
	SEGUNDO PL	FILETE AGUJA A LA PLANCHA	130	19	0	6
	GUARNICION	VERDURA				
	POSTRE	LACTEO				
<b>VIERNES 29</b>	PRIMER PL.	FIDEUA DE TERNERA	215	20	28	4
	SEGUNDO PL	MUSLITO DE POLLO ENCEBOLLADO	150	16	8	6
	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