

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86						
MES: DICIEMBRE	SEMANA:1					
DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	85	3.4	10	3.5
LUNES 2	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	132	22	0	4
	GUARNICION	ENSALADA	134	3.6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PASTA BOLOGÑESA	136	3.3	17	6
MARTES 3	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	130	24	4	2
	GUARNICION	PATATAS DADO	156	23	18	8
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS	93	6	13	0
MIERCOLES 4	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA	132	18	1	6
	GUARNICION	ENSALADA	134	3.6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS	369	9	64	8
JUEVES 5	SEGUNDO PL	TERNERA ASADA	222	30	0	11
	GUARNICION	ENSDALADA	134	3.6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
* 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.	CANELONES DE CARNE	146	10	12	6
MARTES 10	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	203	8	0	18
	GUARNICION	ENSALADA	134	3.6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE COCIDO	102	4	18	1
MIERCOLES 11	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	143	15	0	9
	GUARNICION	VERDURAS				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	261	9	25	14
JUEVES 12	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	214	18	1	15
	GUARNICION	PATATAS DADO	156	23	18	8
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	FIDEUA DE TERNERA	200	13	28	4
VIERNES 13	SEGUNDO PL	RABAS DE CALAMAR	117	15	0	6
	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: DICIEMBRE	SEMANA:3					
DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	168	3	30	4
LUNES 16	SEGUNDO PL	MUSLITO DE POLLO ENCEBOLLADO	97	5	4	7
	GUARNICION	ARROZ	111	2	24	0
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	148	8	7	10
MARTES 17	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	152	45	0	7
	GUARNICION	PATATAS DADO	156	23	18	8
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ESPIRALES A LA BOLOGÑESA	308	20	37	9
MIERCOLES 18	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	223	3	26	14
	GUARNICION	ENSALADA	134	3.6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS A L ARIOJANA	113	5	16	5
JUEVES 19	SEGUNDO PL	ALBONDIGAS EN SALSA	185	277	61	39
	GUARNICION	VERDURAS				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE PESCADO CON ARROZ	322	10	60	0
VIERNES 20	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	128	11	7	7
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE	VARIADO				
* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES						
*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION						