

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ENERO

SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.					
LUNES 6	SEGUNDO PL					
	GUARNICION					
	POSTRE					
	PRIMER PL.					
MARTES 7	SEGUNDO PL					
	GUARNICION					
	POSTRE					
	PRIMER PL.	MACARRONES BOLOGNESA	136	3,3	17	6
MIERCOLES 8	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	131	18,6	0	6,2
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	FIDEUA	155	6,4	6,9	6,7
JUEVES 9	SEGUNDO PL	FILETE DE MERLUZA AL HORNO	130	23	2	3
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	125	22	6	8
VIERNES 10	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA	180	0	0	0
	GUARNICION	PATATAS DADO	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: ENERO SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	SOPA DE FIDEOS CON POLLO	175	17	13	6
LUNES 13	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	136	18,5		
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	370	40	50	1
MARTES 14	SEGUNDO PL	VARITAS DE MERLUZA	161	8	20	6
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLAS	148	8	7	10
MIERCOLES 15	SEGUNDO PL	MUSLITOS AL HORNO	155	22	0	8
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,3	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACIN	45	1	4	3
JUEVES 16	SEGUNDO PL	LOMO DE CERDO ASADO	54	8	0	2
	GUARNICION	ARROZ	204	4	44	0
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	MACARRONES CON CHORIZO	350	15	65	12
VIERNES 17	SEGUNDO PL	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	130	7	3	10
	GUARNICION	PURÉ DE PATATA	100	2	16	4
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ENERO

SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	261	9	25	14
LUNES 20	SEGUNDO PL	TERNERA ASADA	56	5	0	4
	GUARNICION	PATATAS AL VAPOR	77	2	17	0
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GARBANZOS GUISADOS	269	15	45	4
MARTES 21	SEGUNDO PL	CAZÓN EN ADOBO	450	30	18	40
	GUARNICION	VERDURA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ (TIPO PAELLA)	379	23	40	13
MIERCOLES 22	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	28	11	7	7
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO	355	22	37	11
JUEVES 23	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	380	29	21	20
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	125	22	6	8
VIERNES 24	SEGUNDO PL	CHURRASCO DE TERNERA	255	19	0	15
	GUARNICION	PATATAS 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: ENERO SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	FIDEUA DE POLLO	349	12	70	2
LUNES 27	SEGUNDO PL	CROQUETAS DE JAMÓN	240	7	22	14
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS	292	24	35	1
MARTES 28	SEGUNDO PL	RABAS DE CALAMAR	168	8	21	5
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ESPIRALES BOLOGNESA	455	21	62	15
MIERCOLES 29	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADOS	97	5	4	7
	GUARNICION	VERDURAS				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON JAMÓN	66	5	18	9
JUEVES 30	SEGUNDO PL	CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA	199	21	0	14
	GUARNICION	ARROZ	204	4	44	0
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA FRANCESA	111	6	19	2
VIERNES 31	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	188	16	0	13
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION