RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: OCTUBRE SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA A LA BOLOGÑESA	330	8,5	45,9	18
LUNES 2	SEGUNDO PL	POLLO ASADO	259	18,8	5	8,9
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	ARROZ CON VERDURA	468	12,2	76,6	12,2
MARTES 3	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	138	23,3	0	13,5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	475	26,2	78,3	6,9
MIERCOLES 4	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	MENESTRA DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
JUEVES 5	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO GUISADO	123	18	2	5
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ESPIRALES A LA CARBONARA	300	23	54	2
VIERNES 6	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	VERDURA	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:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ATÚN	420	15	73,5	6
LUNES 9	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	135	5,3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUG AY ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	ARROZ 3 DELICIAS	468	12,2	76,6	12,2
MARTES 10	SEGUNDO PL	FILETE DE EMPERADOR CON SALSA DE LIMÓN		23	0,5	8
	GUARNICION	ENSALADA CON TOMATE	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
MIERCOLES 11	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	COUS COUS	376	12,8	74	0,6
	POSTRE	FRUTA				
VIERNES 13	Día no lectivo					

* 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.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
LUNES 16	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	123	18	2	5
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS	260	20,7	2,7	18,4
MARTES 17	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA	261	24,9	14	17
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE PICADILLO	130	15,3	13	3,2
MIERCOLES 18	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ (TIPO PAELLA)	228	15,5	39	11
JUEVES 19	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	135	6,7	4	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SALTEADO DE VERDURA	333	18,3	34,2	10,6
VIERNES 20	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	138	23,3	0	13,5
	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: OCTUBRE SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA	350	25,9	54	21
LUNES 23	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	YOGURT				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,9	10,6
MARTES 24	SEGUNDO PL	FILETE DE LOMO ASADO	190	9,5	7	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE TOMATE CON ATÚN				
MIERCOLES 25	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE PAVO	123	18	2	5
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
JUEVES 26	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ INTEGRAL	183	4	38,5	1,5
	POSTRE	FRUTA				

VIERNES 27	SEGUNDO PL	FILETE DE HAMBURGUESA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: OCTUBRE SEMANA:5

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CARBONARA	300	23	54	2
LUNES 30	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	240	27	5	8
	GUARNICION	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON BACON	210	14,9	17,7	8
MARTES 31	SEGUNDO PL	ESTOFADO DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	VERDURA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION