

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO SEMANA: 4 AL 8

DIAS MENU PLATOS KCAL PROTEINAS H.CARBONO LIPIDOS

LUNES	PRIMER PL.	MACARRONES NAPOLITANA	64	2.13	6.31	3.45
	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	219	17	10	16.5
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE	FLAN DE VAINILLA				

MARTES	PRIMER PL.	COLIFLOR GRATINADA	260	10	14.5	19
	SEGUNDO PL	VARITAS DE MERLUZA	82	18.7	0.3	9
	GUARNICION	ENSALADA	234	3.6	34	11
	POSTRE	FRUTA				

MIERCOLES	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO	218	24.8	1.8	15
	GUARNICION	PATATA AL HORNO				
	POSTRE	YOGOURT				

JUEVES	PRIMER PL.	ESPIRALES CARBONARA	148	7.89	49.8	7.58
	SEGUNDO PL	CROQUETAS Y CALAMARES				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				

VIERNES	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	300	21	43	5
	SEGUNDO PL	PIZZA A LA BARBACOA	330	14	27.6	12
	GUARNICION					
	POSTRE	VARIADO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO SEMANA: 11 AL 15

DIAS MENU PLATOS KCAL PROTEINAS H.CARBONO LIPIDOS

LUNES	PRIMER PL.	SOPA DE PICADILLO	130	15.3	13	32
	SEGUNDO PL	TRASERO DE POLLO AL HORNO	159	18.8	5	8.9
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE	NATILLAS				

MARTES	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	250	6.7	36	5.7
	SEGUNDO PL	TERNERA ASADA	289	26.4	16.5	11.6
	GUARNICION	PATATA AL VAPOR	67	1.33	15.4	00.8
	POSTRE	FRUTA				

MIERCOLES	PRIMER PL.	GUISANTES SALTEADOS CON JAMON	210	14.9	17.7	8
	SEGUNDO PL	SABROSA DE MERLUZA	147	16.8	5	8.4
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	YOGOURT				

JUEVES	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS	330	8.5	25.9	18.4
	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26.4	6.5	11.6
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3.6	34	11
	POSTRE	FRUTA				

VIERNES	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACIN	169	6.1	14.41	9.8
	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	12.79	9.5	49.5	4.33
	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: FEBRERO SEMANA: 18 AL 22

DIAS MENU PLATOS KCAL PROTEINAS H.CARBONO LIPIDOS

LUNES	PRIMER PL.	ESPIRALES CON ATUN	133	5.6	9	18
	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA EN SALSA	135	5.3	9	8
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	NATILLAS DE CHOCOLATE				

MARTES	PRIMER PL.	LENTEJAS CON VERDURA	300	21	43	5
	SEGUNDO PL	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	85.79	19.5	49.45	4.33
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3.6	34	11
	POSTRE	FRUTA				

MIERCOLES	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO (TIPO PAELLA)	228	11	29	11
	SEGUNDO PL	CAZON EN ADOBO	165	31.02	2	3.57
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	YOGOURT				

JUEVES	PRIMER PL.	ENSALADA CESAR				
	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	93	17.4	7	2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE	FRUTA				

VIERNES	PRIMER PL.	PASTA AL OREGANO	64	2.13	6.31	3.45
	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE POLLO	153	19.1	1.8	7.7
	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: FEBRERO SEMANA: 25 AL 1

DIAS MENU PLATOS KCAL PROTEINAS H.CARBONO LIPIDOS

LUNES	PRIMER PL.	PISTO CON HUEVO				
	SEGUNDO PL	ESCALOPE DE CERDO	202.8	28.6		9.9
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3.6	34	11
	POSTRE	FLAN DE VAINILLA				

MARTES	PRIMER PL.	ALCACHOFAS SALTEADAS				
	SEGUNDO PL	SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO	250	16.2	14.3	14.6
	GUARNICION	PURE DE PATATA				
	POSTRE	FRUTA				

MIERCOLES	PRIMER PL.	ENSALADA ALEMANA(PATATA/SALCHICHA)	350	8	12	18
	SEGUNDO PL	FILETE DE MERLUZA ROMANA	133	14.5	0.5	0
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	YOGOURT				

JUEVES	PRIMER PL.	SOPA DE LETRAS	65	4.5	6	10
	SEGUNDO PL	TERNERA ESTOFADA	123	18	2	5
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3.6	34	11
	POSTRE	FRUTA				

VIERNES 1 MARZO	PRIMER PL.	PASTA A LA BOLOÑESA	386	15	56	28
	SEGUNDO PL	BROCHETA DE POLLO MARINADA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	VARIADO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION