

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MARZO

SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
LUNES 4		DÍA NO LECTIVO				
	PRIMER PL.	PASTA A LA CARBONARA	300	23	54	2
MARTES 5	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE					
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	261	8,7	10,29	4,7
MIERCOLES 6	SEGUNDO PL	SABROSA DE MERLUZA	159	10,1	25,3	1,8
	GUARNICION	ENSALADA	67	1,33	15,61	
	POSTRE					
	PRIMER PL.	ARROZ CON SALCHICHAS	380	8,5	35,4	18,4
JUEVES 7	SEGUNDO PL	TERNERA A LA JARDINERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE					
	PRIMER PL.	ENSALADA CAMPERA	249	10,1	8	19
VIERNES 8	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE POLLO	153	19,1	7,7	1,8
	GUARNICION	ARROZ BLANCO				
	POSTRE					

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MARZO

SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	LENTEJAS	300	21	43	5
LUNES 11	SEGUNDO PL	SALCHICAS	133	5,3	9	8
	GUARNICION	PATATAS	67	1,33	15,61	
	POSTRE					
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
MARTES 12	SEGUNDO PL	MERLUZA A LA ROMANA	123	18,7	7,9	5
	GUARNICION	PATATAS PANADERAS	67	1,33	15,7	0,9
	POSTRE					
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS	169	6,1	14,41	9,8
MIERCOLES 13	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	21	7	8
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE					
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	11	29	11
JUEVES 14	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO ASADA	219	17,5	0	16,5
	GUARNICION	VERDURAS	30	2	3,8	0
	POSTRE					
	PRIMER PL.	HUEVOS RELLENOS	260	20,7	2,7	18,14
VIERNES 15	SEGUNDO PL	FILETE PAVO	224	14	27,6	12
	GUARNICION	PATATAS PANADERA				
	POSTRE					

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MARZO

SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA CON ATUN	133	5,6	9	18
LUNES 18	SEGUNDO PL	CROQUETAS DE JAMON	85,79	19,5	49,45	4,33
	GUARNICION	ENSALADA	67	1,33	15,61	
	POSTRE					
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS	330	8,5	25,9	18,4
MARTES 19	SEGUNDO PL	CHULETA DE PAVO AL HORNO	104	17,7	4,21	1,6
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE					
	PRIMER PL.	PASTA	161	2,9	7,9	12,3
MIERCOLES 20	SEGUNDO PL	ALBONDIGAS EN SALSA	250	16,2	14,3	14,6
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE					
	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS	660	17,9	59,3	38,8
JUEVES 21	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	ENSALADA	67	1,33	15,61	
	POSTRE					
	PRIMER PL.	LENTEJAS	285	9,5	20,4	13,5
VIERNES 22	SEGUNDO PL	POLLO AL HORNO	230	10,5	15,9	8,4
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE					

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: MARZO

SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	LEGUMBRES	68	3,1	8,3	3,45
LUNES 25	SEGUNDO PL	MUSLITOS AL HORNO	108	18	4	4
	GUARNICION	PATATAS PANADERAS	86	1,71	20,1	0,1
	POSTRE					
	PRIMER PL.	FIDEUA	109	3	18,2	3,45
MARTES 26	SEGUNDO PL	FILETE DE CERDO	300	50	38	20
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE					
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLAS	336	15	42	37
MIERCOLES 27	SEGUNDO PL	PESCADO	82	18,7	0,3	9
	GUARNICION	ENSALADA	67	1,33	15,61	
	POSTRE					
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	330	8,5	25,9	18,4
JUEVES 28	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	224	14	7,5	25,2
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE					
	PRIMER PL.	PASTA BOLOGÑESA	148	7,89	17,89	7,58
VIERNES 29	SEGUNDO PL	NUGGETS DE POLLO	430	8,5	25,9	18,4
	GUARNICION	ENSALADA	67	1,33	15,61	
	POSTRE					

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

