

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: OCTUBRE SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE				
JUEVES 1	SEGUNDO PL	MERLUZA A LA ROMANA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS VERDES CON JAMÓN				
VIERNES 2	SEGUNDO PL	SECRETO IBÉRICO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	PATATAS FRITAS				
	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.	GARBANZOS CON COSTILLAS				
LUNES 5	SEGUNDO PL	POLLO ASADO AL HORNO				
	GUARNICION	PATATA ASADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	MACARRONES CON TOMATE				
MARTES 6	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA				
	GUARNICION	CHAMPIÑON				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	SOPA DE POLLO				
MIERCOLES 7	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS				
JUEVES 8	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE				
	GUARNICION	PATATAS FRITAS				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON CARNE				
VIERNES 9	SEGUNDO PL	SKIPPER DE BACALAO				
	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: OCTUBRE SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
LUNES 12						
	PRIMER PL.	PAELLA CON POLLO				
MARTES 13	SEGUNDO PL	PESCADO				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS				
MIERCOLES 14	SEGUNDO PL	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO				
	GUARNICION	PATATA AL HORNO				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA				
JUEVES 15	SEGUNDO PL	CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	PATATAS FRITAS				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ				
VIERNES 16	SEGUNDO PL	TERNERA ASADA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	VARIADO				

MES: OCTUBRE SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA				
LUNES 19	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA				
	GUARNICION	PATATA ASADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE COCIDO				
MARTES 20	SEGUNDO PL	COCIDO COMPLETO				
	GUARNICION					
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON CARNE				
MIERCOLES 21	SEGUNDO PL	RABAS DE CALAMAR				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON JAMÓN				
JUEVES 22	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA				
	GUARNICION	PATATAS FRITAS				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ				
VIERNES 23	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	CHAMPIÑÓN				
	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:5

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ A LA CUBANA				
LUNES 26	SEGUNDO PL	SABROSA DE MERLUZA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS CON ARROZ				
MARTES 27	SEGUNDO PL	CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	PATATAS FRITAS				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PASTA CARBONARA				
MIERCOLES 28	SEGUNDO PL	SECRETO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	ARROZ				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	MENESTRA DE VERDURAS				
JUEVES 29	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADOS				
	GUARNICION	PATATAS DADO				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	FIDEUA DE POLLO				
VIERNES 30	SEGUNDO PL	CHULETA DE PAVO AL AJILLO				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	VARIADO				
* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES *TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION						