

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: NOVIEM SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
LUNES 2						
	PRIMER PL.	PASTA CON TOMATE				
MARTES 3	SEGUNDO PL	ALBÓNDIGAS EN SALSA				
	GUARNICION	PATATA DADO				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON CARNE				
MIERCOLES 4	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO				
	GUARNICION	ARROZ				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON SALCHICHAS				
JUEVES 5	SEGUNDO PL	FILETE DE LOMO ASADO				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	SOPA DE FIDEOS CON POLLO				
VIERNES 6	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA 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: NOVIEM SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
LUNES 9						
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA RIOJANA				
MARTES 10	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA				
MIERCOLES 11	SEGUNDO PL	RABAS DE CALAMAR				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ESPAGUETI CON ATÚN				
JUEVES 12	SEGUNDO PL	TERNERA A LA JARDINERA				
	GUARNICION	PATATA PANADERA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS				
VIERNES 13	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE				
	GUARNICION	PATATA ASADA				
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES
*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: NOVIEM SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON COSTILLA				
LUNES 16	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO				
	GUARNICION	PURE DE PATATA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA				
MARTES 17	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA				
	GUARNICION	ARROZ				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS CON ARROZ				
MIERCOLES 18	SEGUNDO PL	JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO				
	GUARNICION	PATATA FRITA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ESPIRALES BOLOGÑESA				
JUEVES 19	SEGUNDO PL	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	MENESTRA DE VERDURAS				
VIERNES 20	SEGUNDO PL	PIZZA				
	GUARNICION					
	POSTRE	HELADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: NOVIEM SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA				
LUNES 23	SEGUNDO PL	REDONDO DE TERNERA ASADA				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PATATAS CON CARNE				
MARTES 24	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA				
	GUARNICION	CHAMPIÑON				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	MACARRONES CARBONARA				
MIERCOLES 25	SEGUNDO PL	TRASERO DE POLLO AL HORNO				
	GUARNICION	ENSALADA				
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS				
JUEVES 26	SEGUNDO PL	SECRETO A LA PLANCHA				
	GUARNICION	PATATAS FRITAS				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PAELLA DE POLLO				
VIERNES 27	SEGUNDO PL	BACALAO CON TOMATE				
	GUARNICION	PATATA ASADA				
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

