

**RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86**

**MES: SEPTIEMBRE SEMANA:2**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PANACHE DE VERDURAS	67	2,3	10,53	1,73
<b>LUNES 9</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	135	23,35	0	3,92
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO	101	4,4	15,5	2,5
	PRIMER PL.	ESPIRALES GRATINADOS	359	21,1	45,5	19,3
<b>MARTES 10</b>	SEGUNDO PL	MERLUZA EN SALSA VERDE	133	14,8	0	8
	GUARNICION	PATATA COCIDA	67	1,33	15,61	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA	106	2,96	10,99	7
<b>MIERCOLES 11</b>	SEGUNDO PL	FILETES RUSOS	215	14,27	2,42	16,03
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO	101	4,4	15,5	2,5
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA Y CANGREJO	975	10,6	15,6	98
<b>JUEVES 12</b>	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO	72	11,78	0	2,36
	GUARNICION	PATATA FRITA	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	248	9,2	17,89	10,6
<b>VIERNES 13</b>	SEGUNDO PL	PIZZA	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: SEPTIEMBRE SEMANA:3**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
<b>LUNES 16</b>	PRIMER PL.	ESPIRALES BOLOGÑESA	330	8,5	45,9	18
	SEGUNDO PL	RAGOUT DE TERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATAS DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO	101	4,4	15,5	2,5
<b>MARTES 17</b>	PRIMER PL.	SOPA DE PICADILLO	130	15,3	13	3,2
	SEGUNDO PL	ABADEJO AL HORNO	197	37	0,74	5,71
	GUARNICION	ARROZ BLANCO	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
<b>MIERCOLES 18</b>	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS CON SOJA	468	12,2	76,6	12,2
	SEGUNDO PL	BROCHETA DE POLLO MARINADO	90	19	0	1,3
	GUARNICION	LECHUGA	8	0,5	1,63	0,08
	POSTRE	FRUTA				
<b>JUEVES 19</b>	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACIN	169	6,1	14,41	9,8
	SEGUNDO PL	LOMO AL HORNO	120	20,99	0	3,41
	GUARNICION	PATATA	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO	101	4,4	15,5	2,5
<b>VIERNES 20</b>	PRIMER PL.	FIDEGUA DE POLLO	260	24,1	38,6	2,5
	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	ENSALADA	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: SEPTIEMBRE SEMANA:4**

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	475	26,2	78,3	6,9
<b>LUNES 23</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	111	22,39	0	1,75
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO	101	4,4	15,5	2,5
	PRIMER PL.	MACARRONES CON CHAMPIÑON	288	11,18	58,3	3,67
<b>MARTES 24</b>	SEGUNDO PL	FILETE DE BACALAO	59	11,3	0	1,5
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	228	155	39	11
<b>MIERCOLES 25</b>	SEGUNDO PL	SECRETO A LA PLANCHA	250	16,2	14,3	14,6
	GUARNICION	TOMATE FRESCO	22	1,08	4,82	0,25
	POSTRE	LACTEO	101	4,4	15,5	2,5
	PRIMER PL.	SOPA DE FIDEOS	65	4,5	6	10
<b>JUEVES 26</b>	SEGUNDO PL	TRASERO DE POLLO AL HORNO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	PATATA HORNO	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	135	5,3	8,7	8,8
<b>VIERNES 27</b>	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	104	6,37	0,89	8,13
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

\* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

\*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION