

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: OCTUBRE SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	PASTA GRATINADA	359	21,1	45,5	19,3
LUNES 30	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO AL HORNO	218	24,8	1,8	15
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	475	26,2	68,3	39
MARTES 1	SEGUNDO PL	FILETE BACALAO	51	14	2	3
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ (TIPO PAELLA)	180	7	23,3	6,5
MIERCOLES 2	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	SOPA PICADILLO	130	15,3	13	3,2
JUEVES 3	SEGUNDO PL	FILETE TERNERA	35	23,35	0	3,92
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUADIAS PINTAS	249	10,1	8	19
VIERNES 4	SEGUNDO PL	FILETE DE POLLO	330	14	27,6	12
	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:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	FIDEUA DE POLLO	260	24,1	38,6	2,5
LUNES 7	SEGUNDO PL	CROQUETAS DE JAMON Y CALAMARES	240	25,9	51,5	6,4
	GUARNICION	PATATAS AL HORNO				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	248	9,2	17,89	10,6
MARTES 8	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA EN SALSA	150	8	9	11
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON SALCHICHA	330	8,5	35,9	18,4
MIERCOLES 9	SEGUNDO PL	CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA	110	20,2	0	10,59
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ESPIRALES CON GAMBAS	91	15	4,6	1,3
JUEVES 10	SEGUNDO PL	RAGOUT D ETERNERA	289	26,4	16,5	11,6
	GUARNICION	PATATA DADO	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	286	9,5	20,4	13,5
VIERNES 11	SEGUNDO PL	DELICIAS DE POLLO AL AJILLO	505	74,2	42	25,2
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	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
	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA FGRANCESA	468	12,2	76,6	12,2
LUNES 14	SEGUNDO PL	CHURRASCO DE TERNERA	230	24,79	0	13,77
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	358	6,66	40,67	18,82
MARTES 15	SEGUNDO PL	TRASERO DE POLLO	159	18,79	5	8,89
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS (TIPO FABADA)	81	5,3	12	0
MIERCOLES 16	SEGUNDO PL	FILETE DE MERLUZA AL HORNO	133	14,5	0,5	8
	GUARNICION	ARROZ	205	4,3	44,5	0,5
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	GUISANTES CON BACON	160	4,6	5,2	12,6
JUEVES 17	SEGUNDO PL	TERNERTA ASADA	56	5,4	0	3,64
	GUARNICION	PATATA ASADA	67	1,33	15,7	0,08
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	135	5,3	8,7	8,8
VIERNES 18	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	104	6,37	0,9	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

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: OCTUBRE SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	300	8,5	35,9	18,4
LUNES 21	SEGUNDO PL	CHULETA DE PAVO	115	23,8	0	2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS CON ARROZ	475	26,2	78,3	6,9
MARTES 22	SEGUNDO PL	SABROSA DE MERLUZA	140	22,35	1,5	6,43
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA CON CHORIZO				
MIERCOLES 23	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO ASADA	219	17	10	16,5
	GUARNICION	PATATAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	FIDEUA DE MARISCO	199	7,7	24	7,7
JUEVES 24	SEGUNDO PL	PINCHO DE LOMO ADOBADO	117	20,4	0,8	3,6
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS ESTOFADAS	64	2,13	6,31	3,45
VIERNES 25	SEGUNDO PL	LASAGÑA AL HORNO	139	6	12	7,5
	GUARNICION					
	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 CON POLLO	228	155	39	11
LUNES 28	SEGUNDO PL	FILETE DE TERNERA	135	23,5	0	3,92
	GUARNICION	PATATAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON CARNE	60	4	7	1,5
MARTES 29	SEGUNDO PL	CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA	93	17,4	7	2
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ESPIRALES BOLGÑESA	330	8,5	45,9	18
MIERCOLES 30	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADOS	10	13,5	0	5,6
	GUARNICION	PATATAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	GARBANZOS GUIRADOS	164	8,86	27,42	2,59
JUEVES 31	SEGUNDO PL	CAZON EN ADOBO	170	15,5	8,8	8
	GUARNICION	VERDURA	125	4,7	16,8	4,6
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	PASTA CON ATUN	420	15	73,5	6
VIERNES 1	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	190	9,5	7	8
	GUARNICION	ENBSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION