

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: ENERO SEMANA: 8 AL 11

| DIAS | MENU | PLATOS | KCAL | PROTEINAS | H.CARBONO | LIPIDOS |
|-------|------------|---------|------|-----------|-----------|---------|
| LUNES | PRIMER PL. | FESTIVO | | | | |
| | SEGUNDO PL | | | | | |
| | GUARNICION | | | | | |
| | POSTRE | | | | | |

| | | | | | | |
|--------|------------|----------------------------|-----|------|------|------|
| MARTES | PRIMER PL. | PASTA GRATINADA | 336 | 15.4 | 53.1 | 11.5 |
| | SEGUNDO PL | CINTA DE LOMO A LA PLANCHA | 219 | 17 | 10 | 16.5 |
| | GUARNICION | PATATAS FRITAS | 234 | 3.6 | 34 | 11 |
| | POSTRE | YOGOURT | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|------------|------------------|-----|------|-----|---|
| MIERCOLES | PRIMER PL. | LENTEJAS | 160 | 10 | 7.9 | 8 |
| | SEGUNDO PL | MERLUZA REBOZADA | 219 | 19.5 | 8.5 | 8 |
| | GUARNICION | PATATA COCIDA | | | | |
| | POSTRE | FRUTA DEL TIEMPO | | | | |

| | | | | | | |
|--------|------------|--------------------|-----|-------|-------|-----|
| JUEVES | PRIMER PL. | CREMA DE CALABACIN | 169 | 6.1 | 14.41 | 9.8 |
| | SEGUNDO PL | POLLO AL HORNO | 259 | 28.69 | 0 | 8.9 |
| | GUARNICION | PATATAS PANADERA | 86 | 1.75 | 20.1 | 0.6 |
| | POSTRE | FLAN DE VAINILLA | | | | |

| | | | | | | |
|---------|------------|--------------------|-----|-----|------|------|
| VIERNES | PRIMER PL. | ARROZ CON TOMATE | 330 | 8.5 | 25.9 | 18.4 |
| | SEGUNDO PL | CAZON EN ADOBO | 165 | 31 | 2 | 3.57 |
| | GUARNICION | ENSALADA | | | | |
| | POSTRE | FRUTA DE TEMPORADA | | | | |

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION