

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