

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO

SEMANA:1

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	JUDIAS PINTAS ESTOFADAS	290	23,5	35,1	0,8
LUNES 3	SEGUNDO PL	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	145	15	0	9
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ENSALADA DE PASTA	261	9	25	14
MARTES 4	SEGUNDO PL	HAMBURGUESA DE TERNERA	214	18	1	15
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	GARBANZOS CON CARNE	125	6	17	4
MIERCOLES 5	SEGUNDO PL	MERLUZA AL HORNO	132	22	0	4
	GUARNICION	PATATA COCIDA	86	2	20	0
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	ARROZ CON TOMATE	137	3	30	1
JUEVES 6	SEGUNDO PL	JAMONCITOS DE POLLO	229	26	0	14
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	SOPA DE FIDEOS	359	13	73	2
VIERNES 7	SEGUNDO PL	LASAGÑA BOLOGÑESA	426	20	30	26
	GUARNICION					
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO SEMANA:2

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	GUISANTES CON JAMÓN	66	5	18	9
LUNES 10	SEGUNDO PL	TRASERO DE POLLO AL HORNO	88	19	1	1
	GUARNICION	PATATAS DADO	156	26	18	8
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	LENTEJAS A LA CAMPESINA	313	16	33	10
MARTES 11	SEGUNDO PL	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA	392	26	0	32
	GUARNICION	VERDURAS				
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ CON POLLO	150	8	25	5
MIERCOLES 12	SEGUNDO PL	CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA	145	30	0	3
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CREMA DE CALABACÍN	45	1	4	3
JUEVES 13	SEGUNDO PL	BACALAO	82	18	0	1
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PASTA CARBONARA	409	27	61	9
VIERNES 14	SEGUNDO PL	MAGRO CON TOMATE	128	11	7	7
	GUARNICION	ARROZ	204	4	44	0
	POSTRE	VARIADO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION

RESTAURANTE CENTRO DE NATACION MUNDIAL 86

MES: FEBRERO SEMANA:3

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ENSLADA MIXTA	90	2	4	8
LUNES 17	SEGUNDO PL	SECRETO A LA PLANCHA	352	2	0	30
	GUARNICION	PATATAS DADO	156	26	18	8
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	JUDIAS BLANCAS A LA RIOJANA	113	5	16	5
MARTES 18	SEGUNDO PL	ALBONDIGAS A LA JARDINERA	104	7,5	9,1	3,8
	GUARNICION	ARROZ	204	4	44	0
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	ARROZ CON SALCHICHAS	251	8	50	7
MIERCOLES 19	SEGUNDO PL	NUGGETS DE POLLO	186	8	10	12
	GUARNICION	PATATAS COCIDAS	86	2	20	0
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	CANELONES DE CARNE	135	5	9	9
JUEVES 20	SEGUNDO PL	TORTILLA DE PATATA	362	11	26	23
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	PATATAS CON COSTILLA	148	8	7	10
VIERNES 21	SEGUNDO PL	POLLO AL AJILLO	83	17	0	2
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	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: FEBRERO SEMANA:4

DIAS	MENU	PLATOS	KCAL	PROTEINAS	H.CARBONO	LIPIDOS
	PRIMER PL.	ESPIRALES BOLOGÑESA	308	20	37	9
LUNES 24	SEGUNDO PL	TORTILLA FRANCESA	104	4	1	4
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	MENESTRA DE VERDURAS	55	3	9	0
MARTES 25	SEGUNDO PL	MUSLITOS DE POLLO ENCEBOLLADOS	97	5	4	7
	GUARNICION	PATATAS COCIDAS	86	2	20	0
	POSTRE	LACTEO				
	PRIMER PL.	MACARRONES CON ATÚN	137	4	19	5
MIERCOLES 26	SEGUNDO PL	CROQUETAS Y CALAMARES	196	10	20	9
	GUARNICION	ENSALADA	134	3,6	34	11
	POSTRE	FRUTA				
	PRIMER PL.	SOPA DE FIDEOS	359	13	73	2
JUEVES 27	SEGUNDO PL	COCIDO COMPLETO	509	38	19	30
	GUARNICION					
	POSTRE	VERDURA				
	PRIMER PL.	ARROZ TRES DELICIAS	357	13	53	5
VIERNES 28	SEGUNDO PL	NUGGETS DE POLLO	186	8	10	12
	GUARNICION	PATATAS FRITAS	234	3,6	34	11
	POSTRE	LACTEO				

* LOS MENUS PUEDEN ESTAR SUJETOS A POSIBLES MODIFICACIONES

*TODOS LOS SEGUNDOS PLATOS LLEVAN GUARNICION