

















MENU EVACOLE

SEMANA 3

Ultima actualización: 10/11/20 REV: 6

| Día Plato        | Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
|------------------|---|---|--|---|---|
| Primer Plato     | LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, CALABACÍN, BERENJENA, TOMATE, PIMIENTO), PATATA Y CHORIZO DE PAVO   | ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE NATURAL SOFRITO Y QUESO PARMESANO  | COCIDO DE GARBANZOS Y VERDURAS (JUDIA VERDE Y ZANAHORIA) CON POLLO Y TERNERA                                 | SOPA DE FIDEOS A LA MARINERA (ROSADA, CALAMARES Y GAMBAS), VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE Y AJO) CON PATATAS  | ARROZ TRES DELICIAS CON ZANAHORIA, GUISANTES, HUEVO Y JAMON COCIDO                    |
|                  |   |   |  |    |    |
|                  | 172kcal/225g  | 294kcal/199g  | 196kcal/236g   | 167kcal/287g  | 319kcal/216g  |
| Segundo Plato    | BOQUERÓN, JUREL o TRUCHA ENHARINADOS FRITOS + ENSALADA DE TOMATE TROCEADO ALIÑADO   | TORTILLA FRANCESA CON JAMON COCIDO + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, CEBOLLA, ZANAHORIA  | MENESTRA DE VERDURAS: CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES, GUISANTES CON JAMÓN Y SOFRITO DE CEBOLLA Y AJITOS | POLLO ASADO EN HORNO + ENSALADA DE PASTA, LECHUGA, LOMBARDA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, ACEITUNAS   | LENGUADO AL HORNO + ENSALADA DE LECHUGA TOMATE CEBOLLA Y ATUN                         |
|                  |   |   |  |   |   |
|                  | 196kcal/85g + 24kcal/77g  | 113kcal/68g + 30kcal/77g  | 218/195g   | 140kcal/69g + 127kcal/103g  | 63kcal/60g + 34kcal/81g   |
| Postre           | Fruta de temporada  | Fruta de temporada  | Fruta de temporada   | Fruta de temporada  | Fruta de temporada  |
|                  |   | ----  | ----   | ----  | ----  |
|                  | 77kcal/125g   | 55kcal/100g   | 55kcal/100g  | 55kcal/100g   | 55kcal/100g   |
| Pan              | 1 pieza de pan blanco   | 1 pieza de pan integral   | 1 pieza de pan blanco  | 1 pieza de pan integral   | 1 pieza de pan blanco   |
|                  |    |    |                         |    |  |
|                  | 130kcal/50g   | 110kcal/50g   | 130kcal/50g  | 110kcal/50g   | 130kcal/42g   |
| Calorías totales | 599kcal   | 602kcal   | 598kcal  | 599kcal   | 601kcal   |
| CENA             | ARROZ A LA CUBANA + LONCHA JAMON COCIDO + PAN Y FRUTA   | FILETE DE CERDO PLANCHA + PATATA COCIDA + PAN Y YOGURT  | MERLUZA PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE + PAN Y YOGURT  | TORTILLA DE ESPINACAS + QUESITO BLANCO + PAN Y YOGURT   | FLAMENQUÍN + ENSALADA DE LECHUGA + PAN Y YOGURT                                       |