












## MENU EVACOLE

## SEMANA 2

Ultima actualización: 10/11/20 REV: 6

Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	SOPA DE PUCHERO DE FIDEOS CON POLLO, HUEVO, PUERRO, PATATAS Y ZANAHORIA CON PICATOSTES	GUIZO DE JUDIAS BLANCAS Y VERDURAS CON ARROZ Y PATATA (CEBOLLA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO VERDE, AJO)	GUIZO DE LENTEJAS Y VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE), CON ARROZ Y PATATA	GUIZO DE PATATAS Y VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, AJO, GUISANTE, PIMIENTO ROJO Y VERDE) CON CARNE DE CERDO	PAELLA DE ARROZ CON SOFRITO DE VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO) Y POLLO
	 Huevos    Gluten				
	<b>212kcal/255g</b>	<b>196kcal/278g</b>	<b>202kcal/227g</b>	<b>203kcal/308g</b>	<b>280kcal/233g</b>
Segundo Plato	GALLINETA AL LIMÓN, QUESO PARMESANO RALLADO Y PAN RALLADO AL HORNO + ARROZ COCIDO SALTEADO CON GUISANTES, JUDIAS Y ZANAHORIA	ENSALADA DE PATATA COCIDA CON HUEVO DURO, VERDURAS (LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) Y ATUN	CARRILLADA DE CERDO EN SALSA + PISTO MANCHEGO (CALABACIN, PIMIENTO VERDE Y ROJO, CEBOLLA Y TOMATE)	REVUELTO DE HUEVO CHAMPIÑON, JAMON SERRANO Y HABITAS FRITAS + ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA PIMIENTO, TOMATE Y ATUN	MERLUZA A LA PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y QUESO FRESCO
	 Pescado    Gluten    Lácteos	 Huevos	 Gluten	 Huevos    Pescado	 Pescado    Lácteos
	<b>80kcal/75g + 77kcal/60g</b>	<b>239kcal/232g</b>	<b>141kcal/69g + 74kcal/84g</b>	<b>177kcal/128g + 36kcal/85g</b>	<b>81kcal/78g + 52kcal/89g</b>
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	----	----	----	----	----
	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>
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
	 Gluten	 Gluten	 Gluten	 Gluten	 Gluten
	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/42g</b>
Calorías totales	<b>599kcal</b>	<b>599kcal</b>	<b>601kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>599kcal</b>
CENA	FILETE TERNERA PLANCHA + ARROZ A LA CUBANA + PAN Y YOGURT	CROQUETAS + TOMATE FRITO + PAN Y FRUTA	ROSADA PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA y TOMATE + PAN Y YOGURT	CABALLA EN ACEITE + ENSALADA DE LECHUGA + PAN Y YOGURT	TORTILLA FRANCESA + PATATA COCIDA + PAN Y YOGURT