










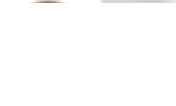







MENU EVACOLE

SEMANA 1

| Día Plato | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|------------------|---|---|---|---|--|
| Primer Plato | MACARRONES CON CARNE DE TERNERA Y POLLO TOMATE NATURAL Y QUESO RALLADO | CREMA DE PATATAS CON VERDURAS (CALABAZA, CALABACIN, PUERRO) CON MANTEQUILLA Y PICATOSTES | PAELLA DE ARROZ CON GAMBAS Y SOFRITO DE VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO) | SOPA DE GARBANZOS CON HUEVO, PUERRO, PATATAS, ZANAHORIA Y POLLO | GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, TOMATE, ZANAHORIA) CON COSTILLA DE CERDO |
| |   |   |  |  | |
| | 312kcal/209g | 280kcal/245g | 227kcal/92g | 224kcal/222g | 233kcal/284g |
| Segundo Plato | ENSALADA DE LECHUGA MAIZ Y ATUN | PINCHO DE POLLO PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA | SALMON AL HORNO CON QUESO + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA | TORTILLA FRANCESA CON JAMON COCIDO + TOMATE FRITO CASERO | MERLUZA EN SALSA VERDE DE GUISANTES Y JAMON SERRANO + ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ |
| |  | |   |  |  |
| | 83cal /139g | 123kcal/64g + 30kcal/73g | 163kcal/76g + 24kcal/77g | 126kcal/70g + 84kcal/80g | 139kcal/117g + 45kcal/92g |
| Postre | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | Fruta de temporada | LÁCTEOS |
| |  | | | | |
| | 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/50g |
| Calorías totales | 600kcal | 598kcal | 600kcal | 601kcal | 602kcal |
| CENA | LOMO DE CERDO + ARROZ CUBANA + PAN Y FRUTA | MERLUZA PLANCHA + PATATA COCIDA + PAN Y YOGURT | POLLO PLANCHA + QUESITO BLANCO + PAN Y YOGURT | ATUN EN ACEITE + ENSALADA DE LECHUGA y TOMATE + PAN Y YOGURT | HUEVO FRITO + JAMON COCIDO + PAN Y YOGURT |