




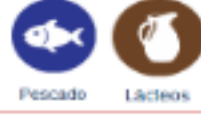







MENU EVACOLE

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	GUISO DE JUDIAS BLANCAS Y VERDURAS CON ARROZ Y PATATA (CEBOLLA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO VERDE, AJO)	GUISO DE LENTEJAS Y VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE), CON ARROZ Y PATATA	GUISO 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				
	212kcal/255g	196kcal/278g	202kcal/227g	203kcal/308g	280kcal/233g
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
	80kcal/75g + 77kcal/60g	239kcal/232g	141kcal/69g + 74kcal/84g	177kcal/128g + 36kcal/85g	81kcal/78g + 52kcal/89g
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	LÁCTEOS
	----	----	----	----	----
	55kcal/100g	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
	 Gluten	 Gluten	 Gluten	 Gluten	 Gluten
	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/42g
Calorías totales	599kcal	599kcal	601kcal	600kcal	599kcal
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