








CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP JOSE DE LA VEGA BARRIOS			Curso: 2020-21		
MENU EVACOLE		SEMANA 7			Ultima actualización: 10/11/20 REV: 6	
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
Primer Plato			SALMOREJO CORDOBES o SOPA DE TOMATE CON PAN	POTAJE HABICHUELAS Y VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, TOMATE, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y AJO) CON PATATAS Y ARROZ	PAELLA DE ARROZ Y SOFRITO DE VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO) CON MAGRO DE CERDO	
						
			245kcal/162g – 245kcal/258g	192kcal/255g	236kcal/207g	
Segundo Plato		PUENTE FESTIVO DÍA DE ANDALUCÍA	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA + PATATAS PANADERAS AL HORNO	SALMON CON QUESO AL HORNO + ENSALADA DE LECHUGA, LOMBARDA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, ACEITUNAS Y QUESO FRESCO	TORTILLA DE ESPINACAS + ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	
				 		
			83kcal/77g + 88kcal/99g	163kcal/76g + 81kcal/92g	142kcal/88g + 37kcal/72g	
			Fruta de temporada	Fruta de temporada	LÁCTEOS	
Postre			----	----	----	
			55kcal/100g	55kcal/100g	55kcal/100g	
			1 pieza de pan blanco	1 pieza de pan integral	1 pieza de pan blanco	
						
			130kcal/42g	110kcal/50g	130kcal/42g	
Calorías totales			603kcal	601kcal	600kcal	
CENA			MERLUZA PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE + PAN Y YOGURT	FILETE DE CERDO PLANCHA + PATATA COCIDA + PAN Y YOGURT	FLAMENQUÍN + ENSALADA DE LECHUGA + PAN Y YOGURT	