

















CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP JOSE DE LA VEGA BARRIOS				
MENU EVACOLE		SEMANA 8			Ultima actualización: 10/11/20 REV: 6
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	TALLARINES CON SALSA DE TOMATE NATURAL, QUESO PARMESANO Y CHORIZO DE PAVO	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, TOMATE, ZANAHORIA) CON COSTILLA DE CERDO	GAZPACHO	SOPA DE FIDEOS Y VERDURAS (ZANAHORIA, JUDIA VERDE, CALABACIN) CON HUEVO DURO, PATATAS Y PICATOSTES	GUISO DE ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO VERDE Y ROJO, TOMATE, CEBOLLA, CHAMPIÑON) CON PATATAS Y POLLO
	 			 	
	282kcal/215g	233kcal/284g	144kcal/250g	181kcal/234g	255kcal/233g
Segundo Plato	HUEVO DURO + ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ	MERLUZA AL HORNO + PATATAS FRITAS	PECHUGA DE POLLO RELLENA DE JAMON YORK Y QUESO AL HORNO + ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	BOQUERÓN, JUREL o TRUCHA ENHARINADOS FRITOS + ENSALADA DE PATATA Y JUDIAS VERDES COCIDAS CON TOMATE Y CEBOLLA	REVUELTO DE HUEVO Y ESPARRAGOS TRIGUEROS + ENSALADA DE TOMATE TROCEADO ALIÑADO
				 	
	96kcal/60g + 45kcal/92g	52kcal/70g + 149kcal/90g	245kcal/125g + 24kcal/77g	189kcal/85g + 65kcal/103g	135kcal/120g+25kcal/77g
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
					
	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/42g	110kcal/50g	130kcal/42g
Calorías totales	599kcal	600kcal	600kcal	600kcal	600kcal
CENA	SALMÓN PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA y TOMATE + PAN Y YOGURT	REVUELTO CON JAMÓN COCIDO + QUESITO BLANCO + PAN Y YOGURT	ARROZ A LA CUBANA + LENGUADO PLANCHA + PAN Y FRUTA	POLLO PLANCHA + TOMATE FRITO + PAN Y YOGURT	CROQUETAS + PATATA COCIDA + PAN Y YOGURT