










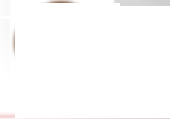







MENU EVACOLE

SEMANA 1

Ultima actualización: 10/11/20 REV: 6

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)	GUISO DE PESCADO PATATA, CEBOLLA, TOMATE	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	FILETE DE PESCADO + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA	ENSALADA CON ATÚN, MAIZ, TOMATE, ACEITUNAS, CEBOLLA	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN COCIDO Y TOMATE
			 		
	83kcal /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	Fruta de temporada
					
	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