
















**MENU EVACOLE**

Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, CALABACÍN, BERENJENA, TOMATE, PIMIENTO), PATATA Y CHORIZO DE PAVO	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE NATURAL SOFRITO Y QUESO PARMESANO	ENSALADA DE PASTA	SOPA DE FIDEOS A LA MARINERA (ROSADA, CALAMARES Y GAMBAS), VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE Y AJO) CON PATATAS	ARROZ TRES DELICIAS CON ZANAHORIA, GUISANTES, HUEVO Y JAMON COCIDO
		 		  	
	172kcal/225g	294kcal/199g	196kcal/236g	167kcal/287g	319kcal/216g
Segundo Plato	TORTILLA FRANCESA + ENSALADA DE TOMATE TROCEADO ALIÑADO	BOQUERONES FRITOS + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, CEBOLLA, ZANAHORIA	LOMO DE CERDO ADOBADO	POLLO ASADO EN HORNO + PATATAS	PESCADO A LA ROTEÑA
					
	196kcal/85g + 24kcal/77g	113kcal/68g + 30kcal/77g	218/195g	140kcal/69g + 127kcal/103g	63kcal/60g + 34kcal/81g
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/42g
Calorías totales	599kcal	602kcal	598kcal	599kcal	601kcal
CENA	ARROZ A LA CUBANA + LONCHA JAMON COCIDO + PAN Y FRUTA	FILETE DE CERDO PLANCHA + PATATA COCIDA + PAN Y YOGURT	MERLUZA PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE + PAN Y YOGURT	TORTILLA DE ESPINACAS + QUESITO BLANCO + PAN Y YOGURT	FLAMENQUÍN + ENSALADA DE LECHUGA + PAN Y YOGURT