























## MENU EVACOLE

## SEMANA 1























Ultima actualización: 15/09/2021 REV: 7

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)	SOPA DE GARBANZOS CON HUEVO, PUERRO, PATATAS, ZANAHORIA Y POLLO	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, TOMATE, ZANAHORIA) CON COSTILLA DE CERDO
	  	 			
	<b>312kcal/209g</b>	<b>280kcal/245g</b>	<b>227kcal/92g</b>	<b>224kcal/222g</b>	<b>232kcal/297g</b>
Segundo Plato	ENSALADA DE LECHUGA MAIZ Y ATUN	PINCHO DE POLLO PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y ZANAHORIA	SALMON AL HORNO CON QUESO + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA	TORTILLA FRANCESA CON JAMON COCIDO + TOMATE FRITO CASERO	MERLUZA EN SALSA VERDE DE GUISANTES Y JAMON SERRANO + ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
	 		  		 
	<b>83kcal /139g</b>	<b>123kcal/64g + 30kcal/73g</b>	<b>163kcal/76g + 24kcal/77g</b>	<b>126kcal/70g + 84kcal/80g</b>	<b>139kcal/117g + 45kcal/92g</b>
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
					
	<b>77kcal/125g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>
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
					
	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/50g</b>
Calorías totales	<b>600kcal</b>	<b>598kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>601kcal</b>	<b>601kcal</b>
CENA	LOMO DE CERDO + ARROZ CUBANA + PAN Y FRUTA	MERLUZA PLANCHA + PATATA COCIDA + PAN Y YOGURT	POLLO PLANCHA + QUESITO BLANCO + PAN Y YOGURT	ATÚN EN ACEITE + ENSALADA DE LECHUGA y TOMATE + PAN Y YOGURT	HUEVO FRITO + JAMON COCIDO + PAN Y YOGURT

MENU EVACOLE

SEMANA 2














Ultima actualización: 15/09/2021 REV: 7

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			 SULFITOS	 SULFITOS
	<b>212kcal/255g</b>	<b>196kcal/278g</b>	<b>202kcal/227g</b>	<b>203kcal/308g</b>	<b>280kcal/233g</b>
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 CHAMPIÑÓN, 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 Pescado	  Gluten SULFITOS	   Huevos Pescado SULFITOS	   Pescado Lácteos SULFITOS
	<b>80kcal/75g + 77kcal/60g</b>	<b>239kcal/232g</b>	<b>141kcal/69g+ 74kcal/84g</b>	<b>177kcal/128g + 36kcal/85g</b>	<b>81kcal/78g + 52kcal/89g</b>
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	-----	-----	-----	-----	-----
	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>
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
	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/42g</b>
Calorías totales	<b>599kcal</b>	<b>599kcal</b>	<b>601kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>599kcal</b>
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

MENU EVACOLE

SEMANA 3






















Ultima actualización: 15/09/2021 REV: 7

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	COCIDO DE GARBANZOS Y VERDURAS (JUDIA VERDE Y ZANAHORIA) CON POLLO Y TERNERA	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
		 Lácteos Gluten		 Pescado Crustáceos Gluten Sulfitos	 Huevos
	<b>172kcal/225g</b>	<b>294kcal/199g</b>	<b>196kcal/236g</b>	<b>167kcal/287g</b>	<b>319kcal/216g</b>
Segundo Plato	BOQUERÓN, JUREL o TRUCHA ENHARINADOS FRITOS + ENSALADA DE TOMATE TROCEADO ALIÑADO	TORTILLA FRANCESA CON JAMON COCIDO + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, CEBOLLA, ZANAHORIA	MENESTRA DE VERDURAS: CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES, GUISANTES CON JAMÓN Y SOFRITO DE CEBOLLA Y AJITOS	POLLO ASADO EN HORNO + ENSALADA DE PASTA, LECHUGA, LOMBARDA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, ACEITUNAS	LENGUADO AL HORNO + ENSALADA DE LECHUGA TOMATE CEBOLLA Y ATUN
	 Gluten Pescado Sulfitos	 Huevos Sulfitos		 Gluten Sulfitos	 Pescado Sulfitos
	<b>196kcal/85g + 24kcal/77g</b>	<b>113kcal/68g + 30kcal/77g</b>	<b>218/195g</b>	<b>140kcal/69g + 127kcal/103g</b>	<b>63kcal/60g + 34kcal/81g</b>
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	 Lácteos	----	----	----	----
	<b>77kcal/125g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>
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
	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/42g</b>
Calorías totales	<b>599kcal</b>	<b>602kcal</b>	<b>598kcal</b>	<b>599kcal</b>	<b>601kcal</b>
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

MENU EVACOLE

SEMANA 4


Ultima actualización: 15/09/2021 REV: 7

Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS (PUERRO, ZANAHORIA), POLLO Y HUEVO CON PICATOSTES	PAELLA DE VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, AJO) Y POLLO	POTAJE HABICHUELAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO, TOMATE, JUDIAS Y ZANAHORIA) CON MAGRO DE CERDO	CREMA DE PATATAS Y VERDURAS (CALABACÍN, PUERRO Y CEBOLLA)	TALLARINES Y VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO VERDE, TOMATE, CEBOLLA Y AJO) SALTEADAS CON POLLO
	 				
	<b>180kcal/262g</b>	<b>266kcal/237g</b>	<b>202kcal/267g</b>	<b>133kcal/210g</b>	<b>251kcal/193g</b>
Segundo Plato	TORTILLA FRANCESA CON PECHUGA PAVO EMBUTIDO + ENSALADA DE PASTA, TOMATE, ACEITUNAS, MAIZ Y QUESO FRESCO	CALAMARES A LA ROMANA (ENHARINADOS Y FRITOS) + ENSALADA DE LECHUGA	HAMBURGUESA DE POLLO CASERA A LA PLANCHA + ALBORONIA DE VERDURAS (CALABACIN, BERENJENA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, CEBOLLA Y TOMATE)	HUEVOS REVUELTOS CON JAMON Y QUESO + ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, ACEITUNAS Y QUESO PARMESANO
	  	  		 	 
	<b>112kcal/80g + 101kcal/111g</b>	<b>145kcal/78g + 24kcal/77g</b>	<b>141kcal/69g+ 74kcal/125</b>	<b>141kcal/88g + 162kcal/92g</b>	<b>163kcal/174g</b>
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
		----	----	----	----
	<b>77kcal/125g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>
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
					
	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/42g</b>
Calorías totales	<b>601kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>602kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>599kcal</b>
CENA	POLLO PLANCHA + TOMATE FRITO + PAN Y YOGURT	REVUELTO CON JAMÓN COCIDO + QUESITO BLANCO + PAN Y YOGURT	ARROZ A LA CUBANA + FIAMBRE DE PECHUGA DE PAVO + PAN Y FRUTA	SALMÓN PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA/TOMATE + PAN Y YOGURT	LENGUADO PLANCHA + PATATA COCIDA + PAN Y YOGURT

MENU EVACOLE

SEMANA 5





























Ultima actualización: 15/09/2021 REV: 7

Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	PAELLA DE POLLO CON VERDURAS (PIMIENTO VERDE Y ROJO CEBOLLA ALCHACHOFA AJO Y TOMATE)	CREMA DE PATATAS CON VERDURAS (PUERRO CEBOLLA CALABAZA Y CALABACIN) CON ACEITE DE OLIVA	LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ, PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN Y BERENJENA	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE NATURAL Y ATUN	PATATAS CON CARNE DE TERNERA Y VERDURAS (ZANAHORIA CEBOLLA PIMIENTO VERDE Y ROJO GUISANTE VERDE Y AJO)
				  	
	<b>267kcal/241g</b>	<b>138kcal/223g</b>	<b>198kcal/266g</b>	<b>274kcal/192 g</b>	<b>180kcal/183g</b>
Segundo Plato	ENSALADA DE LECHUGA, COL LOMBARDA, ZANAHORIA RALLADA Y TOMATE, QUESO DE CABRA Y FIAMBRE DE PECHUGA DE PAVO	SOLOMILLO DE CERDO EN SOFRITO DE VERDURAS (CEBOLLA TOMATE CHAMPIÑON GUISANTE VERDE ZANAHORIA Y AJO) CON JAMON + HUMUS	BOQUERÓN, JUREL o TRUCHA ENHARINADOS FRITOS + ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA EN SALSA VERDE (CEBOLLA Y GUISANTES) DE GAMBAS	REVUELTO DE HUEVO CHAMPIÑON, JAMON SERRANO Y JUDIAS VERDES + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA CON ATUN
	 		  	   	  
	<b>127kcal/176g</b>	<b>181kcal/141g + 116kcal/44g</b>	<b>189kcal/85g + 28kcal/77g</b>	<b>161kcal/136g</b>	<b>183kcal/150g+ 49kcal/86g</b>
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
		----	----	----	----
	<b>77kcal/125g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>
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
					
	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/42g</b>
Calorías totales	<b>601kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>600kcal</b>
CENA	TORTILLA FRANCESA + LONCHA JAMON COCIDO + PAN Y YOGURT	ATÚN EN ACEITE + ENSALADA DE LECHUGA y TOMATE + PAN Y YOGURT	POLLO PLANCHA + QUESITO BLANCO + PAN Y YOGURT	ARROZ A LA CUBANA + TOMATE FRITO + PAN Y FRUTA	ROSADA PLANCHA + PATATA COCIDA + PAN Y YOGURT

MENU EVACOLE

SEMANA 6
















Ultima actualización: 15/09/2021 REV: 7

Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	ESPAGUETIS CON GAMBAS AL AJILLO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, CALABACÍN, BERENJENA, TOMATE, PIMIENTO), PATATA Y CHORIZO DE PAVO	SOPA DE FIDEOS POLLO Y VERDURAS (ZANAHORIA, PUERRO)	CREMA DE CALABACÍN PATATA PUERRO Y CEBOLLA CON AOVE	PAELLA DE ARROZ CON CALAMARES, CAZÓN Y VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE)
	  Crustáceos Gluten		 Gluten	 Lácteos	   Pescado Crustáceos SULFITOS
	<b>265kcal/134g</b>	<b>188kcal/254g</b>	<b>171kcal/256g</b>	<b>203kcal/238g</b>	<b>252kcal/228g</b>
Segundo Plato	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO	ROSADA EMPANADA FRITA + ENSALADA DE LECHUGA TOMATE MAIZ Y ACEITUNAS	ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE NATURAL CON HUEVO Y LECHE + ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ	BACALAO EN SALSA VERDE CON GAMBAS + ENSALADA DE PATATA Y JUDIAS VERDES COCIDAS CON TOMATE Y CEBOLLA	REVUELTO DE CHAMPIÑONES, ESPÁRRAGOS CON JAMON
	  Lácteos SULFITOS	    Gluten Pescado Huevos SULFITOS	    Gluten Lácteos Huevos SULFITOS	    Gluten Pescado Crustáceos SULFITOS	 Huevos
	<b>129kcal/180g</b>	<b>212kcal/107g + 35kcal/78g</b>	<b>219kcal/130g + 26kcal/67g</b>	<b>166kcal/148g + 65kcal/103g</b>	<b>161kcal/119g</b>
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	 Lácteos	----	----	----	----
	<b>77kcal/125g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>
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
	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/42g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/42g</b>
Calorías totales	<b>601kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>601kcal</b>	<b>599kcal</b>	<b>600kcal</b>
CENA	FILETE TERNERA PLANCHA + ARROZ A LA CUBANA + PAN Y YOGURT	HUEVO FRITO + TOMATE FRITO + PAN Y YOGURT	MERLUZA PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA y TOMATE + PAN Y YOGURT	CROQUETAS + PATATA COCIDA + PAN Y FRUTA	CABALLA EN ACEITE + ENSALADA DE LECHUGA + PAN Y YOGURT

MENU EVACOLE

SEMANA 7






















Ultima actualización: 15/09/2021 REV: 7

Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
Primer Plato	CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN ZANAHORIA, PATATA, MANTEQUILLA Y LECHE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (CALABAZA, TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO)	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	
	 Lácteos		 Gluten		 SULFITOS	
	162kcal/215g	167kcal/192g	245kcal/162g – 245kcal/258g	192kcal/255g	236kcal/207g	
Segundo Plato	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE NATURAL Y JAMON COCIDO	ENSALADA DE PATATA COCIDA, HUEVO DURO, CEBOLLA Y ATUN EN ACEITE	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	
	 Gluten	 Pescado	 Huevos	 Pescado	 Lácteos	 SULFITOS
	229kcal/218g	271kcal/232g	83kcal/77g + 88kcal/99g	163kcal/76g + 81kcal/92g	142kcal/88g + 37kcal/72g	
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
	 Lácteos	----	----	----	----	
	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	
	 Gluten	 Gluten	 Gluten	 Gluten	 Gluten	
	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/42g	110kcal/50g	130kcal/42g	
Calorías totales	600kcal	601kcal	603kcal	601kcal	600kcal	
CENA	TORTILLA DE ESPINACAS + QUESITO BLANCO + PAN Y YOGURT	ARROZ A LA CUBANA + LONCHA JAMON COCIDO + PAN Y FRUTA	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	

MENU EVACOLE

SEMANA 8

Ultima actualización: 15/09/2021 REV: 7

Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	TALLARINES CON SALSA DE TOMATE NATURAL, QUESO PARMESANO Y CHORIZO DE PAVO	GUIZO 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	GUIZO DE ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO VERDE Y ROJO, TOMATE, CEBOLLA, CHAMPIÑON) CON PATATAS Y POLLO
	  Gluten Lácteos		  Gluten SULFITOS	  Gluten Huevos	 SULFITOS
	<b>282kcal/215g</b>	<b>233kcal/284g</b>	<b>144kcal/250g</b>	<b>181kcal/234g</b>	<b>255kcal/233g</b>
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
	  Huevos SULFITOS	 Pescado	  Lácteos SULFITOS	  Pescado Gluten	  Huevos SULFITOS
	<b>96kcal/60g + 45kcal/92g</b>	<b>52kcal/70g + 149kcal/90g</b>	<b>245kcal/125g + 24kcal/77g</b>	<b>189kcal/85g + 65kcal/103g</b>	<b>135kcal/120g+25kcal/77g</b>
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	-----	-----	-----	-----	-----
	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>	<b>55kcal/100g</b>
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
	<b>130kcal/50g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/42g</b>	<b>110kcal/50g</b>	<b>130kcal/42g</b>
Calorías totales	<b>599kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>600kcal</b>	<b>600kcal</b>
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