

CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP TEODOSIO				Curso: 21-22
MENU EVACOLE HIPOALERGÉNICO		SEMANA 1			Ultima actualización: 10/11/2020 Rev: 03
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	MACARRONES SIN GLUTEN CON CARNE DE TERNERA Y POLLO TOMATE NATURAL Y QUESO PARMESANO SIN LACTOSA RALLADO	CREMA DE PATATAS CON VERDURAS (CALABAZA, CALABACIN, PUERRO) CON AOVE	PAELLA DE ARROZ CON POLLO Y SOFRITO DE VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO)	SOPA DE GARBANZOS CON PUERRO, PATATAS, ZANAHORIA Y POLLO	GUIISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, TOMATE, ZANAHORIA) CON COSTILLA DE CERDO
	314kcal/209g	280kcal/251g	243kcal/206g	224kcal/245g	233kcal/284g
Segundo Plato	ENSALADA DE LECHUGA MAIZ Y POLLO	PINCHO DE POLLO PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON QUESITO FRESCO SIN LACTOSA + ENSALADA DE LECHUGA TOMATE PIMIENTO Y CEBOLLA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA + TOMATE FRITO CASERO	FILETE DE TERNERA EN SALSA VERDE DE GUISANTES Y JAMON SERRANO + ENSALADA DE TOMATE TROCEADO ALIÑADO
	81kcal /143g	123kcal/64g + 30kcal/73g	125kcal/87g + 43kcal/138g	135kcal/83g + 76kcal/76g	139kcal/97g + 24kcal/77g
Postre	Yogurt SIN LACTOSA	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 sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten
	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/50g
Calorías totales	600kcal	600kcal	600kcal	602kcal	601kcal

CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP TEODOSIO				Curso: 21-22
MENU EVACOLE HIPOALERGÉNICO		SEMANA 2			Ultima actualización: 10/11/2020 Rev: 03
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	SOPA DE PUCHERO DE FIDEOS SIN GLUTEN, CON POLLO, JAMÓN SERRANO, PUERRO, PATATAS Y ZANAHORIA	JUDIAS BLANCAS Y VERDURAS CON ARROZ Y PATATA (CEBOLLA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO VERDE, AJO)	POTAJE DE LENTEJAS Y VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, AJO, PIMIENTO ROJO Y VERDE), CON ARROZ Y PATATA	PATATAS Y VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, AJO, GUISANTE, PIMIENTO ROJO Y VERDE) CON CARNE DE CERDO	ARROZ Y SOFRITO DE VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO) CON POLLO
	190kcal/247g	196kcal/278g	202kcal/281g	203kcal/308g	283kcal/239g
Segundo Plato	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA + ARROZ SALTEADO CON GUISANTES, JUDIAS Y ZANAHORIA	PATATAS REHOGADAS CON VERDURAS (CEBOLLA, AJO) Y CHAMPIÑÓN Y POLLO + ENSALADA TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA	CARRILLADA DE CERDO EN SALSA + PISTO MANCHEGO (CALABACIN, PIMIENTO VERDE Y ROJO, CEBOLLA Y TOMATE)	REVUELTO DE MAGRO DE CERDO Y CHAMPIÑÓN, JAMON SERRANO Y JUDÍAS VERDES + ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA PIMIENTO, TOMATE, PAVO Y QUESO FRESCO SIN LACTOSA	LOMO DE PAVO ADOBADO AL HORNO + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y JAMÓN COCIDO
	87kcal/64g + 116kcal/91g	184kcal/189g + 48kcal/80g	141kcal/69g+ 74kcal/84g	182kcal/127g + 48kcal/94g	87kcal/80g + 39kcal/80g
Postre	Yogurt SIN LACTOSA	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 sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten
	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/50g
Calorías totales	600kcal	596kcal	604kcal	604kcal	599kcal

CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP TEODOSIO				Curso: 21-22
MENU EVACOLE HIPOALERGÉNICO		SEMANA 3			Ultima actualización: 10/11/2020 Rev: 03
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, CALABACÍN, BERENJENA, TOMATE, PIMIENTO), PATATA Y CHORIZO DE PAVO	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE NATURAL Y QUESO PARMESANO SIN LACTOSA	COCIDO DE GARBANZOS Y VERDURAS (JUDIA VERDE Y ZANAHORIA) CON POLLO Y TERNERA	SOPA DE ARROZ CON VERDURAS (PUERRO, ZANAHORIA) CON MAGRO DE CERDO Y PATATA	ARROZ TRES DELICIAS CON ZANAHORIA, GUISANTES Y JAMON COCIDO
	174kcal/249g	296kcal/199g	196kcal/236g	165kcal/236g	283kcal/214g
Segundo Plato	FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PAN RALLADO SIN GLUTEN + ENSALADA DE TOMATE TROCEADO ALIÑADO	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA / HORNO + 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 SIN GLUTEN, LECHUGA, LOMBARDA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, ACEITUNAS	LOMO DE PAVO ADOBADO AL HORNO + ENSALADA DE LECHUGA TOMATE CEBOLLA Y MAIZ
	193kcal/90g + 24kcal/77g	112kcal/62g + 30kcal/77g	218/195g	140kcal/69g + 127kcal/99g	87kcal/80g + 36kcal/86g
Postre	Yogurt SIN LACTOSA	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 sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten
	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/50g
Calorías totales	598kcal	602kcal	598kcal	600kcal	600kcal

CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP TEODOSIO				Curso: 21-22
MENU EVACOLE HIPOALERGÉNICO		SEMANA 4			Ultima actualización: 10/11/2020 Rev: 03
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS (PUERRO, ZANAHORIA), POLLO	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 SIN GLUTEN Y VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO VERDE, TOMATE, CEBOLLA Y AJO) SALTEADAS CON POLLO
	157kcal/248g	283kcal/247g	202kcal/256g	132kcal/216g	253kcal/176g
Segundo Plato	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA / HORNO + ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN, TOMATE, ACEITUNAS, MAIZ	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON QUESITO FRESCO SIN LACTOSA + ENSALADA DE LECHUGA	CARRILLADA DE CERDO EN SALSA + PATATAS PANADERAS AL HORNO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA / HORNO + ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, ACEITUNAS Y QUESO PARMESANO SIN LACTOSA
	112kcal/62g + 102kcal/111g	125kcal/87g + 24kcal/77g	125kcal/95g + 88kcal/99g	131kcal/83g + 156kcal/89g	163kcal/174g
Postre		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 sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten
	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/42g
Calorías totales	601kcal	600kcal	600kcal	600kcal	602kcal

CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP TEODOSIO				Curso: 21-22
MENU EVACOLE HIPOALERGÉNICO		SEMANA 5			Ultima actualización: 10/11/2020 Rev: 03
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 TOMATE NATURAL Y TERNERA	PATATAS CON CARNE DE TERNERA Y VERDURAS (ZANAHORIA CEBOLLA PIMIENTO VERDE Y ROJO GUISANTE VERDE Y AJO)
	269kcal/247g	138kcal/223g	200kcal/275g	297kcal/276 g	202kcal/205g
Segundo Plato	ENSALADA DE LECHUGA, COL LOMBARDA, ZANAHORIA RALLADA Y TOMATE, QUESO FRESCO SIN LACTOSA Y PECHUGA DE PAVO	SOLOMILLO DE CERDO EN SOFRITO DE VERDURAS (CEBOLLA TOMATE CHAMPIÑON GUISANTE VERDE ZANAHORIA Y AJO) + HUMUS	PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PAN RALLADO SIN GLUTEN + ENSALADA DE LECHUGA	FILETE DE TERNERA EN SALSA VERDE DE GUISANTES Y JAMON SERRANO	REVUELTO DE MAGRO DE CERDO Y CHAMPIÑON, JAMON SERRANO Y JUDÍAS VERDES + ENSALADA DE LECHUGA TOMATE MAIZ ZANAHORIA
	123kcal/205g	157kcal/138g + 141kcal/64g	187kcal/90g + 28kcal/77g	139kcal/96g	186kcal/142g+ 28kcal/73g
Postre	Yogurt SIN LACTOSA	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 sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten
	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/42g
Calorías totales	599kcal	601kcal	600kcal	600kcal	600kcal

CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP TEODOSIO				Curso: 21-22
MENU EVACOLE HIPOALERGÉNICO		SEMANA 6			Ultima actualización: 10/11/2020 Rev: 03
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE NATURAL Y QUESO PARMESANO SIN LACTOSA	LENTEJAS CON PATATAS ZANAHORIA CALABACÍN BERENJENA Y CHORIZO DE PAVO	SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN POLLO Y VERDURAS (ZANAHORIA, PUERRO)	CREMA DE CALABACÍN PATATA PUERRO Y CEBOLLA CON AOVE	PAELLA DE ARROZ CON VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE) Y CARNE DE CERDO
	288kcal/193g	212kcal/281g	172kcal/305g	204kcal/225g	253kcal/222g
Segundo Plato	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO SIN LACTOSA	PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON PAN RALLADO SIN GLUTEN + ENSALADA DE LECHUGA TOMATE MAIZ Y ACEITUNAS	ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE TOMATE NATURAL CON PAN RALLADO SIN GLUTEN SIN HUEVO Y SIN LECHE + ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ	FILETE DE TERNERA EN SALSA VERDE DE GUISANTES Y JAMON SERRANO + ENSALADA DE PATATA Y JUDIAS VERDES COCIDAS CON TOMATE Y CEBOLLA	REVUELTO DE MAGRO DE CERDO Y CHAMPIÑON, JAMON SERRANO Y ESPÁRRAGOS VERDES
	106kcal/163g	187kcal/90g + 35kcal/84g	216kcal/120g + 71kcal/90g	139kcal/96g + 92kcal/145g	161kcal/127g
Postre	Yogurt SIN LACTOSA	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 sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten
	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/42g	110kcal/50g	130kcal/42g
Calorías totales	600kcal	600kcal	597kcal	599kcal	600kcal

CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP TEODOSIO				Curso: 21-22
MENU EVACOLE HIPOALERGÉNICO		SEMANA 7			Ultima actualización: 10/11/2020 Rev: 03
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN ZANAHORIA, PATATA Y LECHE SIN LACTOSA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (CALABAZA, TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO)	SALMOREJO CORDOBES o SOPA DE TOMATE CON PAN SIN GLUTEN	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
	164kcal/234g	167kcal/226g	244kcal/162g	190kcal/258g	236kcal/207g
Segundo Plato	ESPIRALES SIN GLUTEN CON TOMATE NATURAL Y JAMON COCIDO	PATATAS REHOGADAS CON VERDURAS (CEBOLLA, AJO) Y CHAMPIÑÓN Y POLLO	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA + PATATAS PANADERAS AL HORNO	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA / HORNO + ENSALADA DE LECHUGA, LOMBARDA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, ACEITUNAS Y QUESO FRESCO SIN LACTOSA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA / HORNO + ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS
	231kcal/206g	265kcal/272g	83kcal/78g + 88kcal/99g	112kcal/62g + 128kcal/123g	131kcal/115g + 46kcal/90g
Postre	Yogurt SIN LACTOSA	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 sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten
	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/42g	110kcal/50g	130kcal/42g
Calorías totales	600kcal	599kcal	600kcal	596kcal	600kcal

CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP TEODOSIO				Curso: 21-22
MENU EVACOLE HIPOALERGÉNICO		SEMANA 8			Ultima actualización: 10/11/2020 Rev: 03
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	TALLARINES SIN GLUTEN CON TOMATE QUESO SIN LACTOSA Y CHORIZO DE PAVO	GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, TOMATE, ZANAHORIA) CON COSTILLA DE CERDO	GAZPACHO CON PAN SIN GLUTEN	SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN Y VERDURAS (ZANAHORIA PATATA JUDIA VERDE CALABACIN) CON ARROZ	ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO VERDE Y ROJO TOMATE CEBOLLA CHAMPIÑON) CON MAGRO DE CERDO
	286kcal/215g	233kcal/284g	145kcal/248g	182kcal/236g	255kcal/233g
Segundo Plato	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ	LOMO DE PAVO ADOBADO AL HORNO + PATATAS FRITAS	PECHUGA DE POLLO RELLENA DE JAMON YORK Y QUESO AL HORNO SIN LACTOSA + ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PAN RALLADO SIN GLUTEN + ENSALADA DE PATATA Y JUDIAS VERDES COCIDAS CON TOMATE Y CEBOLLA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA / HORNO + ENSALADA DE TOMATE TROCEADO ALIÑADO
	87kcal/64g + 53kcal/107g	87kcal/55g + 128kcal/70g	245kcal/129g + 24kcal/77g	193kcal/90g + 60kcal/100g	131kcal/115g+29kcal/90g
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	-----	-----	-----	-----	-----
	55kcal/100g	55kcal/100g	55kcal/100g	55kcal/100g	55kcal/100g
Pan	1 pieza de pan sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten	1 pieza de pan integral sin gluten	1 pieza de pan sin gluten
	130kcal/50g	110kcal/50g	130kcal/42g	110kcal/50g	130kcal/42g
Calorías totales	600kcal	600kcal	599kcal	600kcal	600kcal