







































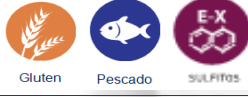









CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR – CEIP TEODOSIO				Curso: 2021-22
MENU EVACOLE		SEMANA 1			Ultima actualización: 15/09/2021 REV: 7
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	MACARRONES CON CARNE DE TERNERA Y POLLO TOMATE NATURAL Y QUESO RALLADO	CREMA DE PATATAS CON 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
	  	 			
	312kcal/209g	280kcal/245g	227kcal/92g	224kcal/222g	232kcal/297g
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
	 		  		 
	83kcal /139g	123kcal/64g + 30kcal/73g	163kcal/76g + 24kcal/77g	126kcal/70g + 84kcal/80g	139kcal/117g + 45kcal/92g
Postre	Yogurt	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	601kcal
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

CtC Consultores 957231280		MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP TEODOSIO			Curso: 2021-22	
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	
	212kcal/255g	196kcal/278g	202kcal/227g	203kcal/308g	280kcal/233g	
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	
	80kcal/75g + 77kcal/60g	239kcal/232g	141kcal/69g+ 74kcal/84g	177kcal/128g + 36kcal/85g	81kcal/78g + 52kcal/89g	
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 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/50g	110kcal/50g	130kcal/42g	
Calorías totales	599kcal	599kcal	601kcal	600kcal	599kcal	
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 E-X Moluscos	 Huevos
	172kcal/225g	294kcal/199g	196kcal/236g	167kcal/287g	319kcal/216g
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 E-X SULFITOS	 Huevos E-X SULFITOS		 Gluten E-X SULFITOS	 Pescado E-X SULFITOS
	196kcal/85g + 24kcal/77g	113kcal/68g + 30kcal/77g	218/195g	140kcal/69g + 127kcal/103g	63kcal/60g + 34kcal/81g
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/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

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
	  Huevos Gluten	 SULFITOS			 Gluten
	180kcal/262g	266kcal/237g	202kcal/267g	133kcal/210g	251kcal/193g
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
	   Huevos Gluten Lácteos  SULFITOS	   Pescado Gluten SULFITOS	 Gluten	  Huevos Lácteos	  Lácteos SULFITOS
	112kcal/80g + 101kcal/111g	145kcal/78g + 24kcal/77g	141kcal/69g+ 74kcal/125	141kcal/88g + 162kcal/92g	163kcal/174g
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/50g	110kcal/50g	130kcal/42g
Calorías totales	601kcal	600kcal	602kcal	600kcal	599kcal
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







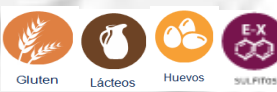
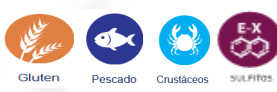







Ultima actualización: 15/09/2021 REV: 7















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)
				  	
	267kcal/241g	138kcal/223g	198kcal/266g	274kcal/192 g	180kcal/183g
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
	 		  	   	  
	127kcal/176g	181kcal/141g + 116kcal/44g	189kcal/85g + 28kcal/77g	161kcal/136g	183kcal/150g+ 49kcal/86g
Postre	Yogurt	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	601kcal	600kcal	600kcal	600kcal	600kcal
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	 Moluscos Pescado SULFITOS
	265kcal/134g	188kcal/254g	171kcal/256g	203kcal/238g	252kcal/228g
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
	129kcal/180g	212kcal/107g + 35kcal/78g	219kcal/130g + 26kcal/67g	166kcal/148g + 65kcal/103g	161kcal/119g
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	601kcal	600kcal	601kcal	599kcal	600kcal
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

CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP TEODOSIO				Curso: 2021-22
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		 E-X 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
	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

CtC Consultores 957231280	MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR - CEIP TEODOSIO				Curso: 2021-22
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	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
	  Gluten Lácteos		  Gluten SULFITOS	  Gluten Huevos	 SULFITOS
	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
	  Huevos SULFITOS	 Pescado	  Lácteos SULFITOS	  Pescado Gluten	  Huevos SULFITOS
	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	Fruta de temporada
	----	----	----	----	----
	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
	 Gluten	 Gluten	 Gluten	 Gluten	 Gluten
	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