






























MENU EVACOLE

SEMANA 1

Ultima actualización: 03/12/19 REV:2




















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	ARROZ CON GAMBAS Y SOFRITO DE VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO)	SOPA DE PUCHERO DE GARBANZOS CON HUEVO, PUERRO, PATATAS, ZANAHORIA Y POLLO	PIZZACOLE VERDURAS (CALABACÍN/CALABAZA/ TOMATE/ CHAMPIÑÓN/ BRÓCOLI) QUINOA, PECHUGA DE POLLO Y MOZZARELLA
	  Gluten Lácteos	 Gluten	 Crustáceos	 Huevos	  Gluten Lácteos
	573kcal	515kcal	417kcal	412kcal	465kcal
Segundo Plato	ENSALADA DE LECHUGA MAIZ Y ATUN	PINCHO DE POLLO PLANCHA + ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 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 TOMATE TROCEADO ALIÑADO
	 Pescado		  Pescado Lácteos	 Huevos	 Pescado
	153kcal	226kcal + 55kcal	300kcal + 44kcal	232kcal + 154kcal	255kcal+ 44kcal
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	 Lácteos				
	142kcal	101kcal	101kcal	101kcal	101kcal
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
	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g
Calorías totales	1024kcal	1030kcal	1018kcal	1032kcal	1021kcal

CtC Consultores 957231280	MENÚ ADULTOS DEL COMEDOR ESCOLAR - RESIDENCIA ESCOLAR LA ADUANA			Curso: 19-20			
MENU EVACOLE		SEMANA 2			Ultima actualización: 03/12/19 REV:2		
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes		
Primer Plato	SOPA DE PUCHERO DE FIDEOS CON POLLO, HUEVO, PUERRO, PATATAS Y ZANAHORIA CON PICATOSTES	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		
	 Huevos Gluten						
	390kcal	360kcal	371kcal	373kcal	520kcal		
Segundo Plato	GALLINETA AL LIMÓN, QUESO PARMESANO RALLADO Y PAN RALLADO AL HORNO + ARROZ SALTEADO CON GUISANTES, JUDIAS Y ZANAHORIA	ENSALADA DE PATATA COCIDA CON HUEVO DURO, VERDURAS (LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) Y ATUN	HAMBURGUESA DE POLLO CASERA A LA PLANCHA + PATATAS AL HORNO	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	 Gluten	 Huevos Pescado	 Pescado Lácteos		
	147kcal + 142kcal	356kcal	259kcal + 130kcal	325kcal + 66kcal	149kcal/ + 96kcal		
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
	----	----	----	----	----		
	101kcal	101kcal	101kcal	101kcal	101kcal		
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		
	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g		
Calorías totales	936kcal	950kcal	1017kcal	998kcal	1022kcal		

MENU EVACOLE

SEMANA 3


















Ultima actualización: 03/12/19 REV:2

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 TOMATE NATURAL Y QUESO	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	 Huevos
	320kcal	540kcal	360kcal	306kcal	586kcal
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	PIZZACOLE MARGARITA DE CREMA DE VERDURAS (TOMATE, CALABACÍN Y CALABAZA) QUESO MOZZARELLA, ATUN Y QUINOA	POLLO ASADO EN HORNO + ENSALADA DE PASTA, LECHUGA, LOMBARDA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, ACEITUNAS	LENGUADO AL HORNO + ENSALADA DE LECHUGA TOMATE CEBOLLA Y ATUN
	 Huevos	 Pescado	   Gluten Lácteos Pescado	 Gluten	 Pescado
	314	209kcal+ 60kcal	402kcal	257kcal + 237kcal	116kcal + 62kcal
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	 Lácteos	----	----	----	----
	142kcal	101kcal	101kcal	101kcal	101kcal
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
	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g
Calorías totales	932kcal	1043kcal	1019kcal	1034kcal	1025kcal

MENU EVACOLE

SEMANA 4
















Ultima actualización: 03/12/19 REV:2

Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS (PUERRO, ZANAHORIA), POLLO Y HUEVO	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				 Gluten
	329kcal	493kcal	373kcal	243kcal	461kcal
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	CARRILLADA DE CERDO EN SALSA + PATATAS PANADERAS AL HORNO	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	  Pescado Gluten		  Huevos Lácteos	 Lácteos
	208kcal + 186kcal	267kcal + 44kcal	230kcal + 162kcal	259kcal + 298kcal	300kcal
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	 Lácteos	----	----	----	----
	142kcal	101kcal	101kcal	101kcal	101kcal
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
	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g
Calorías totales	1021kcal	1038kcal	1022kcal	1034kcal	1021kcal

MENU EVACOLE

SEMANA 5
















Última actualización: 03/12/19 REV:2

Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	PAELLA DE PESCADO Y MARISCO 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 ATUN	PATATAS CON CARNE DE TERNERA Y VERDURAS (ZANAHORIA CEBOLLA PIMIENTO VERDE Y ROJO GUISANTE VERDE Y AJO)
	  Pescado Crustáceos			  Gluten Pescado	
	493kcal	254kcal	368kcal	504kcal	331kcal
Segundo Plato	ENSALADA DE LECHUGA, COL LOMBARDA, ZANAHORIA RALLADA Y TOMATE, QUESO DE CABRA Y PECHUGA DE PAVO	SOLOMILLO EN SOFRITO DE VERDURAS (CEBOLLA TOMATE CHAMPIÑON GUISANTE VERDE ZANAHORIA Y AJO) CON JAMON + HUMUS	BOQUERONES o TRUCHA ENHARINADOS FRITOS + 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
	 Lácteos		 Pescado	   Pescado Crustáceos Gluten	  Huevos Pescado
	232kcal	335kcal + 214kcal	352kcal + 39kcal	298kcal	338kcal+ 90kcal
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	 Lácteos	----	----	----	----
	142kcal	101kcal	101kcal	101kcal	101kcal
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
	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g
Calorías totales	1023kcal	1037kcal	1016kcal	1036kcal	1016kcal

MENU EVACOLE

SEMANA 6















Ultima actualización: 03/12/19 REV:2

















Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	ESPAGUETIS CON GAMBAS AL AJILLO	LENTEJAS CON PATATAS ZANAHORIA CALABACÍN BERENJENA Y CHORIZO	SOPA DE FIDEOS POLLO Y VERDURAS (ZANAHORIA, PUERRO)	PIZZACOLE BLANCA CREMA DE VERDURAS (TOMATE, CALABACÍN Y CALABAZA) QUESO MOZZARELLA, JAMÓN COCIDO EXTRA Y QUINOA	ARROZ CON VERDURAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE), CALAMARES GAMBAS Y CAZÓN
	 Crustáceos Gluten		 Gluten	 Lácteos Gluten	 Pescado Crustáceos
	485kcal	346kcal	314kcal	375kcal	467kcal
Segundo Plato	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ Y QUESO FRESCO	ROSADA EMPANADA FRITA + ENSALADA DE LECHUGA TOMATE MAIZ Y ACEITUNAS	ALBONDIGAS EN SALSA CON TOMATE + ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ	BACALAO EN SALSA VERDE CON GAMBAS + ENSALADA DE PATATA COCIDA JUDIAS VERDES, TOMATE Y CEBOLLA	REVUELTO DE CHAMPIÑONES, ESPÁRRAGOS Y AJETES CON JAMON
	 Lácteos	 Gluten Pescado Huevos	 Gluten Lácteos Huevos	 Pescado	 Huevos
	237kcal	390kcal + 64kcal	404kcal + 48kcal	311kcal + 120kcal	296kcal
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	 Lácteos	----	----	----	----
	142kcal	101kcal	101kcal	101kcal	101kcal
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
	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g
Calorías totales	1020kcal	1034kcal	1023kcal	1040kcal	1020kcal

MENU EVACOLE

SEMANA 7

Ultima actualización: 03/12/19 REV:2

Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	CREMA DE CALABAZA Y CALABACIN ZANAHORIA, PATATA, MANTEQUILLA Y LECHE	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA	SALMOREJO CORDOBES	POTAJE HABICHUELAS DE VERDURAS (CEBOLLA PIMIENTO VERDE Y ROJO TOMATE JUDIA VERDE PATATA ZANAHORIA Y AJO)	ARROZ Y SOFRITO DE VERDURAS (TOMATE,CEBOLLA, PIMIENTO) CON MAGRO
	 Lácteos		 Gluten		
	298kcal	307kcal	448kcal	349kcal	434kcal
Segundo Plato	ESPIRALES CON 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 AL HORNO CON QUESO + ENSALADA DE LECHUGA, LOMBARDA, TOMATE, ZANAHORIA, MAIZ, ACEITUNAS Y QUESO FRESCO	TORTILLA DE ESPINACAS + ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS
	 Gluten	  Pescado Huevos		  Pescado Lácteos	 Huevos
	421kcal	501kcal	153kcal + 163kcal	302kcal + 150kcal	261kcal + 68kcal
Postre	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	 Lácteos	----	----	----	----
	142kcal	101kcal	101kcal	101kcal	101kcal
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
	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g
Calorías totales	1017cal	1042kcal	1021kcal	1035kcal	1020kcal

CtC Consultores 957231280	MENÚ ADULTOS DEL COMEDOR ESCOLAR - RESIDENCIA ESCOLAR LA ADUANA			Curso: 19-20	
MENU EVACOLE		SEMANA 8			Ultima actualización: 03/12/19 REV:2
Día Plato	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primer Plato	TALLARINES CON TOMATE QUESO Y CHORIZO DE PAVO	POTAJE HABICHUELAS CON VERDURAS (CEBOLLA PIMIENTO VERDE Y ROJO TOMATE JUDIA BLANCA PATATA ZANAHORIA)	GAZPACHO	SOPA DE FIDEOS Y VERDURAS (ZANAHORIA PATATA JUDIA VERDE CALABACIN) CON HUEVO DURO Y PICATOSTES	ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO VERDE Y ROJO TOMATE CEBOLLA CHAMPIÑON) CON MAGRO DE CERDO
	  Gluten Lácteos		 Gluten	  Gluten Huevos	
	518kcal	428kcal	267kcal	333kcal	471kcal
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	PIZZACOLE VERDURAS (CALABACÍN/CALABAZA/ TOMATE/ CHAMPIÑON/ BRÓCOLI) QUINOA, PECHUGA DE POLLO Y MOZZARELLA	REVUELTO DE ESPARRAGOS TRIGUEROS + ENSALADA DE TOMATE TROCEADO ALIÑADO
	 Huevos	 Pescado	 Lácteos	  Gluten Lácteos	 Huevos
	178kcal + 83kcal	96kcal + 274kcal	452kcal + 44kcal	465kcal	248kcal+46kcal
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	----- 101kcal	----- 101kcal	----- 101kcal	----- 101kcal	----- 101kcal
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
	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g	133kcal/60g	156kcal/60g
Calorías totales	1036kcal	1032kcal	1020kcal	1032kcal	1022kcal