



DURANTE ESTE MES TENDREMOS DE FRUTA DE TEMPORADA :



Plan EVACOLE

	1ª SEMANA				
	DOMINGO 1	VIERNES 1	MIÉRCOLES 1	VIERNES 2	VIERNES 3
1º PLATO	Puchero con Verduras y Fideos	Guiso de Arroz Amarillo con Guisantes y Fondo de Verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS	Lentejas Estofadas con patatas y fondo de verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS		
2º PLATO	Croquetas de Jamón Guarnición: Ensalada de lechuga y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada	Tortilla Francesa Con Atún Guarnición: Col en juliana con aceite de oliva virgen extra y sal yodada	Mini empanadilla de atún y pisto Guarnición: Lechuga en juliana aliñada con AOVE y sal yodada		
Valor Nutri	593 kcal; 75,23 g de HC; 22,33 g de azúcares; 22,38 g de proteínas; 19,7 g de lípidos; 3,49 g de grasas saturadas; 4,25 g de sodio.	709 kcal; 89,9 g de HC; 12,5 g de azúcares; 28,4 g de proteínas; 24,8 g de lípidos; 4 g de grasas saturadas; 0,32 g de sodio.	708 kcal; 84,3 g de HC; 17,1 g de azúcares; 29 g de proteínas; 24,6 g de lípidos; 7,8 g de grasas saturadas; 2,5 g de sodio.	599 kcal; 80,3 g de HC; 18,3 g de azúcares; 20,4 g de proteínas; 20,2 g de lípidos; 4,1 g de grasas saturadas; 0,91 g de sodio	
	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN	YOGURT
2ª SEMANA					
	DOMINGO 14	VIERNES 14	MIÉRCOLES 14	VIERNES 14	VIERNES 14
1º PLATO	Arroz a la cubana con Tomate Frito casera NO CONTIENE ALÉRGENOS	Potaje de garbanzos, patatas y calabaza NO CONTIENE ALÉRGENOS	Estofado de Patatas con Acelgas y Fondo de Verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS	Sopa de Pollo con arroz, patatas y verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS	Macarrones con atún y salsa de Tomate y Calabacín
2º PLATO	Huevo a la Flamenca Guarnición: Remolacha rallada aliñada con AOVE y orégano	Salchichas de Pavo Horneadas Guarnición: Lechuga con AOVE y sal yodada	Merluza al Horno con Limón Guarnición Lechuga en Juliana, cebolla aliñada con AOVE y sal yodada	Tortilla Francesa con Queso Guarnición: Zanahoria Rallada con AOVE y sal yodada	Carne Mechada de Cerdo Guarnición: Menestra de Verduras NO CONTIENE ALÉRGENOS
Valor Nutri	652 kcal; 100 g de HC; 11,2 g de azúcares; 14,7 g de proteínas; 20,4 g de lípidos; 4,4 g de grasas saturadas; 0,76 g de sodio	690 kcal; 85,9 g de HC; 16,4 g de azúcares; 29,1 g de proteínas; 20,9 g de lípidos; 3,4 g de grasas saturadas; 0,48 g de sodio	665 kcal; 81,2 g de HC; 21 G de azúcares; 26,8 g de proteínas; 23,9 g de lípidos; 4,8 g de grasas saturadas; 0,88 g de sodio	694 kcal; 92,6 g de HC; 16,7 g de azúcares; 25,8 g de proteínas; 20,8 g de lípidos; 1,9 g de grasas saturadas; 0,75 g de sodio	696 kcal; 84,7 g de HC; 9,1g de azúcares; 26,5 g de proteínas; 25,8 g de lípidos; 7,9 g de grasas saturadas; 1,42 g de sodio
	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN YOGURT
3ª SEMANA					
	DOMINGO 21	VIERNES 21	MIÉRCOLES 21	VIERNES 21	VIERNES 21
1º PLATO	Lentejas con Patatas, fondo de verduras y chorizo NO CONTIENE ALÉRGENOS	Sopa de Pescado Con Merluza, cebolla Limón y Arroz	Crema de Calabaza, puerro Zanahorias y Cebolla NO CONTIENE ALÉRGENOS	Espaguetis a la boloñesa con Tomate frito casera	Comida de Navidad Consomé con huevo duro y picatoste
2º PLATO	Buñuelos de bacalao Guarnición: Lechuga en Juliana aliñada con AOVE	Hamburguesa de Pollo a la plancha Guarnición: Tomate natural con lechuga en juliana NO CONTIENE ALÉRGENOS	Tortilla Francesa con Jamón York Guarnición lombarda, cebolla aliñada con AOVE y sal yodada NO CONTIENE ALÉRGENOS	Merluza al horno en salsa de Maíz Guarnición: Ensalada de lechuga con tomate aliñada con AOVE	Lomo de cerdo mechado con Manzanas y Ciruelas Biscocho de Limón con Virutas de chocolate
Valor Nutri	642 kcal; 85,24 g de HC; 23,34 g de azúcares; 22,46 g de proteínas; 26,76 g de lípidos; 3,61 g de grasas saturadas; 3,85 g de sodio	692 kcal; 88,24 g de HC; 27,34 g de azúcares; 25,46 g de proteínas; 27,76 g de lípidos; 3,78 g de grasas saturadas; 4,05 g de sodio	677 kcal; 82,1 g de HC; 19,4 g de azúcares; 25,9 g de proteínas; 24,8 g de lípidos; 4,7 g de grasas saturadas; 3,02 g de sodio	698 kcal; 87,1 g de HC; 16,4 g de azúcares; 29,9 g de proteínas; 20,8 g de lípidos; 4,7 g de grasas saturadas; 3,32 g de sodio	698 kcal; 86,1 g de HC; 18,4 g de azúcares; 25,9 g de proteínas; 23,8 g de lípidos; 5,7 g de grasas saturadas; 3,12 g de sodio
	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN YOGURT

MENÚ VALIDADO POR

Francisco de Asís Cordero Domínguez
MÁSTER EN DIETÉTICA Y PATOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN

MENÚ VERIFICADO POR:

Departamento de Dietética y Nutrición
Nora Migal Mondéjar : Técnico Especialista en Dietética y Nutrición Humana

MENÚ DISEÑADO Y FABRICADO POR:

SERVICIOS COLECTIVOS DE RESTAURACION
www.scratering.com
NRSº 26.015661/SE

TIPO DE PESCADO:
ATÚN/ BACALAO/ CAELLA/ CAZON/ CHOCO/ MERO/ MERLUZA/ POTA/ PEZ ESPADA/ RAPE/ SALMON

TIPO DE VERDURAS Y HORTALIZA:
ACELGAS/ AJO/ ALCACHOFA/ APIO/ BERENJENA/ BROCOLIS/ CALABACIN/ CALABAZA/ CEBOLLA/ CHAMPiÑONES/ COL/ COLIFLOR/ ESPARRAGOS/ ESPINACAS/ GUI SANTES/ HABAS/ JUDIAS/ LECHUGA/ LOMBARDAS/ COL/ MAÍZ/ PATATAS/ PIMIENTOS/ PUERROS/ REMOLACHA/ SOJA/ TOMATE/ ZANA HORIAS

PAN: Elaborado por Obrador Artesanal.
Ración: 50 gr a 60 g.

TODOS NUESTROS MENÚS ESTAN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.

NI COLORANTE, NI CONSERVANTE, NI GRASAS, NI AZUCAR AÑADIDOS.

PRECOCINADOS CASEROS ELABORADOS POR EL PERSONAL DE LA EMPRESA, MANTENIENDO FIRME NUESTRA POSTURA DE EVITAR ADITIVOS INNECESARIOS



En esta época nuestros pensamientos se dirigen con gratitud a quienes han hecho posible nuestro éxito.
Desde S.C.R. Donaire del Toro queremos darle Mil gracias y nuestros mejores deseos en estas fiestas y en el nuevo año que está por comenzar.
Felices Fiestas