













Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Primer Plato:</b> Cocido de Garbanzos con Verduras  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Guiso de Arroz y Verduras con Contramuslos de Pollo deshuesado  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Lentejas Estofadas con patatas y fondo de verduras  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Macarrones con salsa carbonara y Jamón York con champiñones  	<b>Primer Plato:</b> Crema de calabacín blanco, patatas, cebolla y queso crema  
<b>Segundo Plato:</b> Croquetas de merluza <b>Guarnición:</b> Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil  	<b>Segundo Plato:</b> Tortilla francesa con atún claro <b>Guarnición:</b> Lechuga en juliana aliñada con AOVE y sal yodada  	<b>Segundo Plato:</b> Lomo de Cerdo Adobado a la plancha <b>Guarnición:</b> Puré de Patatas Casero  	<b>Segundo Plato:</b> Gazpacho  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Segundo Plato:</b> Merluza al horno en salsa de verduras <b>Guarnición:</b> Arroz salteado  
Pan	Pan Integral	Pan Integral	Pan	Pan
<b>Postre:</b> Manzana	Ciruelas	Plátano	Yogures	Sandía
<b>Día 1 Lunes</b> Valoración Nutricional: 657 kcal; 85,8 g de HC; 17,1 g de azúcares; 24,8 g de proteínas; 20,6 g de lípidos; 2,9 g de grasas saturadas; 0,35 g de sodio	<b>Día 2 Martes</b> Valoración Nutricional: 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.	<b>Día 3 Miércoles</b> Valoración Nutricional: 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.	<b>Día 4 Jueves</b> Valoración Nutricional: 675 kcal; 88,3 g de HC; 14,5 g de azúcares; 24,2 g de proteínas; 23,7 g de lípidos; 8 g de grasas saturadas; 1,58 g de sodio.	<b>Día 5 Viernes</b> Valoración Nutricional: 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
<b>Primer Plato:</b> Potaje de alubias blancas y patatas con chorizo  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Arroz salteado con cebolla y salsa de Tomate Frito casera  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Salmorejo  	<b>Primer Plato:</b> Puchero de Garbanzos, arroz, patatas y verduras con pollo  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Caracolas, Salteadas con Atún Claro (Yellow-Fin), tomate y Queso rallado  
<b>Segundo Plato:</b> Pez de Espada al Horno <b>Guarnición:</b> Patatas Panaderas al Horno  	<b>Segundo Plato:</b> Mini flamenquín de York y queso <b>Guarnición:</b> Ensalada de Lechuga y Tomate aliñado con AOVE y sal yodada  	<b>Segundo Plato:</b> Bacalao en Salsa Verde <b>Guarnición:</b> Patatas Parisinas  	<b>Segundo Plato:</b> Tortilla de Calabacín <b>Guarnición:</b> Zanahoria Rallada con AOVE y sal yodada  	<b>Segundo Plato:</b> Carne Mechada de Cerdo <b>Guarnición:</b> Menestra de Verduras  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
Pan	Pan Integral	Pan Integral	Pan	Pan
Plátano	Yogur	Ciruela	Manzana	Sandía
<b>Día 8 Lunes</b> Valoración Nutricional: 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	<b>Día 9 Martes</b> Valoración Nutricional: 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	<b>Día 10 Miércoles</b> Valoración Nutricional: 690 kcal; 80,6 g de HC; 22,6 g de azúcares; 26 g de proteínas; 26,9 g de lípidos; 5,8 g de grasas saturadas; 0,87 g de sodio	<b>Día 11 Jueves</b> Valoración Nutricional: 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	<b>Día 12 Jueves</b> Valoración Nutricional: 696 kcal; 84,7 g de HC; 9,1 g de azúcares; 26,5 g de proteínas; 25,8 g de lípidos; 7,9 g de grasas saturadas; 1,42 g de sodio
<b>Primer Plato:</b> Crema de Zanahorias  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Sopa de Verduras Troceadas y Arroz  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Potaje de Garbanzos con Patatas  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Arroz salteado con Verduras  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Estofado de Vacuno con patatas  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>
<b>Segundo Plato:</b> Buñuelos de Bacalao al Horno <b>Guarnición:</b> Tomate natural aliñado con AOVE, sal y perejil  	<b>Segundo Plato:</b> Huevos a la flamenca <b>Guarnición:</b> Ensalada de Lechuga y Zanahorias ralladas de guarnición  	<b>Segundo Plato:</b> Pez espada a la cordobesa <b>Guarnición:</b> Patatas cocidas aliñadas con AOVE, sal yodada y perejil  	<b>Segundo Plato:</b> Hamburguesa Mixta (pollo/vacuno) a la plancha <b>Guarnición:</b> Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahorias ralladas aliñadas con AOVE, sal yodada y perejil  	<b>Segundo Plato:</b> Tortilla de champiñón <b>Guarnición:</b> Ensalada de Lechuga y Maíz dulce aliñadas con AOVE, sal yodada  
Pan	Pan Integral	Pan Integral	Pan	Pan
Sandía	Plátano	Pera	Yogures	Manzana
<b>Día 15</b> Valoración Nutricional: 597 kcal; 84,2 g de HC; 17,4 g de azúcares; 26,8 g de proteínas; 22,1 g de lípidos; 1,6 g de grasas saturadas; 1,2 g de sodio	<b>Día 16</b> Valoración Nutricional: 635 kcal; 83,6 g de HC; 21,4 g de azúcares; 19,2 g de proteínas; 23,4 g de lípidos; 5,7 g de grasas saturadas; 0,88 g de sodio	<b>Día 17</b> Valoración Nutricional: 688 kcal; 80,7 g de HC; 15,2 g de azúcares; 26,5 g de proteínas; 25,6 g de lípidos; 3,6 g de grasas saturadas; 0,53 g de sodio	<b>Día 18</b> 671 kcal; 81,7 g de HC; 15,5 g de azúcares; 26,4 g de proteínas; 25,2 g de lípidos; 7,5 g de grasas saturadas; 0,63 g de sodio	<b>Día 19</b> 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; 1,02 g de sodio

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Primer Plato:</b> Guiso de Lentejas con Patatas, fondo de verduras y chorizo  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Arroz (46%) a la Marinera con Merluza (Merluccius Capensis) (17%), trozos de Pota (Illex Argentinus)  	<b>Primer Plato:</b> Estofado de Patatas (75%) con Pollo deshuesado (10%) Zanahorias (5%) y Fondo de Verduras  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Crema de 6 verduras: Puerro, Zanahoria, calabaza, calabacín (52%), Patatas (35%) Cebolla (10%), Margarina (1%) Aceite de Oliva y Sal Yodada (2 %)  	<b>Primer Plato:</b> Caracolas (50%) Salteadas con guisantes (12%) y zanahorias (16%) pimientos amarillos (12%) y cebolla (8%) y salsa de tomate  
<b>Segundo Plato:</b> Empanadilla de Atún Caseras al horno <b>Guarnición:</b> Lechuga en Juliana aliñadas con AOVE 	<b>Segundo Plato:</b> Salmón al Ajillo <b>Guarnición:</b> Tomate natural aliñado con AOVE 	<b>Segundo Plato:</b> Escalope de Ternera al Horno <b>Guarnición:</b> Lechuga en Juliana, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada 	<b>Segundo Plato:</b> Albóndigas de Pollo en Salsa Casera <b>Guarnición:</b> Patatas a cuadraditos al horno de guarnición 	<b>Segundo Plato:</b> Tortilla francesa con quesitos <b>Guarnición:</b> Lechuga en Juliana aliñadas con zanahorias 
Pan	Pan Integral	Pan Integral	Pan	Pan
Ciruela	Pera	Plátano	Yogures	Manzana
<b>Día 22</b> 651 kcal 83,6 g de HC 20,3 g de azúcares 25 g de proteínas 21,4 g de lípidos 5 g de grasas saturadas 0,57 g de sodio	<b>Día 23</b> 638 kcal 85,8 g de HC 13,4 g de azúcares 23,3 g de proteínas 21,1 g de lípidos 3,2 g de grasas saturadas 0,39 g de sodio	<b>Día 24</b> 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	<b>Día 25</b> 625 kcal 81,5 g de HC 14 g de azúcares 24 g de proteínas 20,6 g de lípidos 3,9 g de grasas saturadas 1,20 g de sodio	<b>Día 26</b> 674 kcal 87,8 g de HC 18,1 g de azúcares 23,6 g de proteínas 22,1 g de lípidos 4,1 g de grasas saturadas 0,79 g de sodio

<b>Primer Plato:</b> Arroz salteado con Verduras (guisante, zanahoria)  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Patatas guisadas con acelga  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Primer Plato:</b> Crema de calabaza (60%) patata (30%)  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		
<b>Segundo Plato:</b> Jamoncito de pollo al horno <b>Guarnición:</b> Lechuga en Juliana aliñadas con AOVE  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>	<b>Segundo Plato:</b> Croquetas de bacalao <b>Guarnición:</b> Tomate natural aliñado con AOVE 	<b>Segundo Plato:</b> Salchichas frescas de pavo horneadas con tomate frito <b>Guarnición:</b> Lechuga en Juliana aliñadas con AOVE y sal yodada  <b>NO CONTIENE ALÉRGENOS</b>		
Pan	Pan Integral	Pan Integral		
Pera	Manzana	Plátano		
<b>Día 29</b> 651 kcal 83,6 g de HC 20,3 g de azúcares 25 g de proteínas 21,4 g de lípidos 5 g de grasas saturadas 0,57 g de sodio	<b>Día 30</b> 638 kcal 85,8 g de HC 13,4 g de azúcares 23,3 g de proteínas 21,1 g de lípidos 3,2 g de grasas saturadas 0,39 g de sodio	<b>Día 31</b> 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		

MENÚ DISEÑADO Y FABRICADO POR:	MENÚ VERIFICADO POR:	MENÚ VALIDADO POR:
SERVICIOS COLECTIVOS DE RESTAURACION  NºRGSEAA: 26.015661/SE	Departamento de Dietética y Nutrición 	Francisco de Asís Cordero Domínguez Máster en Dietética y Patología de la Nutrición 
Plan Evacole V5 Agosto de 2018	Nora Migal Mondéjar. - Técnico Especialista en Dietética y Nutrición Humana	

