



EFA LA MALVESIA

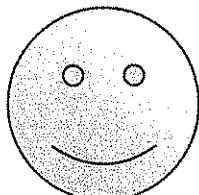


SEPTIEMBRE 2014

MEDITECOL S.L



MARTES



MIÉRCOLES 3

Ensalada
Macarrones Boloñesa
Frankfurt con Patatas
Fruta / Lácteo

Kcal:903- Proteínas:36g/15%-
Hidratos de Carbono:124g/41%-
Lípidos:21g/22%.

JUEVES 4

Ensalada
Arroz tres Delicias
Rollitos de Primavera
Fruta / Lácteo

Kcal:892- Proteínas:39g/18%-
Hidratos de Carbono:118g/37%-
Lípidos:24g/23%

LUNES 8

Ensalada
Espirales con Chorizo
Filete de Merluza
Rebozado
Fruta / Lácteo

Kcal:913- Proteínas:36g/15%-
Hidratos de Carbono:124g/41%-
Lípidos:21g/22%.

MARTES 9

Ensalada Murciana
Hamburguesa Completa
Fruta / Lácteo

Kcal:836- Proteínas:38g/18%-
Hidratos de Carbono:111g/36%-
Lípidos:23g/22%.

MIÉRCOLES 10

Ensalada
Lentejas con Verduras
Tortilla Francesa con
Queso
Fruta / Lácteo

Kcal:854- Proteínas:36g/16%-
Hidratos de Carbono:112g/33%-
Lípidos:20g/20%.

JUEVES 11

Ensalada
Arroz al Horno
Entremés Variado
Fruta / Lácteo

Kcal:862- Proteínas:39g/18%-
Hidratos de Carbono:118g/37%-
Lípidos:24g/23%

LUNES 15

Ensalada
Tallarines con Champiñón
Salmon con Verduras
Fruta / Lácteo

Kcal:873- Proteínas:36g/15%-
Hidratos de Carbono:124g/41%-
Lípidos:21g/22%.

MARTES 16

Ensaladilla Rusa
Lomo con Patatas
Fruta / Lácteo

Kcal:866- Proteínas:38g/18%-
Hidratos de Carbono:111g/36%-
Lípidos:23g/22%.

MIÉRCOLES 17

Ensalada
Hervido Valenciano
Pizza
Fruta / Lácteo

Kcal:854- Proteínas:36g/16%-
Hidratos de Carbono:112g/33%-
Lípidos:20g/20%.

JUEVES 18

Ensalada
Arroz a la Milanesa
Entremés Variado
Fruta / Lácteo

Kcal:892- Proteínas:39g/18%-
Hidratos de Carbono:118g/37%-
Lípidos:24g/23%

LUNES 22

Ensalada de Pasta
Pollo al Horno con Patatas
Fruta / Lácteo

Kcal:851- Proteínas:27g/14%-
Hidratos de Carbono:113g/39%-
Lípidos:24g/20%.

MARTES 23

Ensalada
Arroz a Banda
Jamón Y Queso
Fruta / Lácteo

Kcal:884- Proteínas:33g/16%-
Hidratos de Carbono:119g/37%-
Lípidos:23g/23%.

MIÉRCOLES 24

Ensalada
Guisado de Albóndigas
Calamares Romana
Fruta / Lácteo

Kcal:847- Proteínas:31g/13%-
Hidratos de Carbono:109g/32%-
Lípidos:19g/20%.

JUEVES 25

Ensalada
Potaje de Garbanzos
Lomo Adobado con Pisto
Fruta / Lácteo

Kcal:922- Proteínas:39g/18%-
Hidratos de Carbono:120g/40%-
Lípidos:20g/20%.

LUNES 29

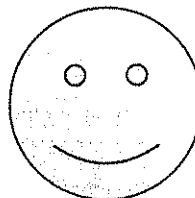
Ensalada
Espaguetis Carbonara
Empanadillas y Croquetas
Fruta / Lácteo

Kcal:863- Proteínas:31g/17%-
Hidratos de Carbono:122g/51%-
Lípidos:29g/25%.

MARTES 30

Ensalada
Crema de Verduras
Longanizas con Tomate y
Patatas
Fruta / Lácteo

Kcal:844- Proteínas:33g/16%-
Hidratos de Carbono:119g/37%-
Lípidos:23g/23%.



ESTRUCTURA IDEAL DE UN MENU SALUDABLE

Primer Plato	Segundo Plato	Guarnición	Postre	Complemento
Verduras Y Hortalizas	Carne, Pescado o Huevos	Patatas, Pasta, Arroz, Legumbres, Maíz, etc.	Fruta	Lácteo
Patatas, Pasta, Arroz, Legumbres, Maíz, etc.	Carne, Pescado o Huevos	Verduras y Hortalizas	Fruta	Lácteo