






EFA LA MALVESIA



MARZO 2015

MEDITECOL S.L

<p>LUNES 2 Ensalada Espirales con Tomate y Jamon Merluza Empanada Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:951- Proteinas:32g/12%-Hidratos de Carbono:128g/40%-Lípidos:24g/22%.</p>	<p>MARTES 3 Ensalada Arroz a la milanesa Entremés variado Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:964- Proteinas:31g/14%-Hidratos de Carbono:116g/39%-Lípidos:23g/20%.</p>	<p>MIERCOLES 4 Ensalada Lentejas Caseras Lomo con Patatas Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:953- Proteinas:33g/16%-Hidratos de Carbono:126g/48%-Lípidos:23g/23%.</p>	<p>JUEVES 5 Ensalada Guisado de Albóndigas Calamares Romana Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:927- Proteinas:31g/13%-Hidratos de Carbono:109g/32%-Lípidos:19g/20%.</p>
<p>LUNES 9 Ensalada Sopa de Cocido Hamburguesa Completa Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:956- Proteinas:38g/18%-Hidratos de Carbono:111g/36%-Lípidos:23g/22%.</p>	<p>MARTES 10 Ensalada Canelones de Carne San Jacobo con Patatas Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:963- Proteinas:31g/17%-Hidratos de Carbono:122g/51%-Lípidos:29g/25%.</p>	<p>MIERCOLES 11 Ensalada Hervido Valenciano Pizza Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:953- Proteinas:33g/16%-Hidratos de Carbono:126g/48%-Lípidos:23g/23%.</p>	<p>JUEVES 12 Ensalada Arroz a la Cubana Jamón Y Queso Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:944- Proteinas:33g/16%-Hidratos de Carbono:119g/37%-Lípidos:23g/23%.</p>
<p>LUNES 16</p> 	<p>MARTES 17</p> 	<p>MIERCOLES 18</p> 	<p>JUEVES 19</p> 
<p>LUNES 23 Ensalada Espaguetis Carbonara Rollitos de York y Queso Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:963- Proteinas:31g/17%-Hidratos de Carbono:122g/51%-Lípidos:29g/25%.</p>	<p>MARTES 24 Ensalada Sopa de Pollo con Menudillos Alitas de pollo con Papas Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:956- Proteinas:38g/18%-Hidratos de Carbono:111g/36%-Lípidos:23g/22%.</p>	<p>MIERCOLES 25 Ensalada Patatas Riojana Frankfurt con Tomate Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:980- Proteinas:35g/14%-Hidratos de Carbono:111g/36%-Lípidos:23g/18%.</p>	<p>JUEVES 26 Ensalada Arroz al Horno Jamón y Queso Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:992- Proteinas:39g/18%-Hidratos de Carbono:118g/37%-Lípidos:24g/23%.</p>
<p>LUNES 30 Ensalada Sopa de Cocido Pollo al Horno con Patatas Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:963- Proteinas:40g/17%-Hidratos de Carbono:119g/38%-Lípidos:22g/22%.</p>	<p>MARTES 31 Ensalada Paella Valenciana Entremés Variado Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:967- Proteinas:39g/17%-Hidratos de Carbono:119g/35%-Lípidos:24g/18%.</p>	<p>MIERCOLES 1 Ensalada Tallarines con Chorizo Nuggets de Pescado con Papas Fruta / Lácteo</p> <p>Kcal:951- Proteinas:32g/12%-Hidratos de Carbono:128g/40%-Lípidos:24g/22%.</p>	<p>JUEVES 2</p> 

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