

EFA LA MALVESIA



ABRIL 2015

MEDITECOL S.L

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2



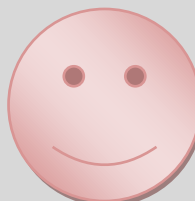
LUNES 6



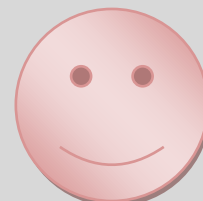
MARTES 7



MIÉRCOLES 8



JUEVES 9



LUNES 13



MARTES 14

Ensalada
Tallarines con Chorizo
Calamares, Croquetas y
Empanadillas
Fruta / Lácteo

Kcal:951- Proteínas:32g/12%-Hidratos de Carbono:128g/40%-Lípidos:24g/22%

MIÉRCOLES 15

Ensalada
Potaje de Garbanzos
Lomo Adobado con Pisto
Fruta / Lácteo

Kcal:972- Proteínas:39g/18%-Hidratos de Carbono:120g/40%-Lípidos:20g/20%.

JUEVES 16

Ensalada
Arroz al Horno
Jamón y Queso
Fruta / Lácteo

Kcal:992- Proteínas:39g/18%-Hidratos de Carbono:118g/37%-Lípidos:24g/23%.

LUNES 20

Ensalada
Sopa de Fideos
Hamburguesa Completa
Fruta / Lácteo

Kcal:956- Proteínas:38g/18%-Hidratos de Carbono:111g/36%-Lípidos:23g/22%.

MARTES 21

Ensalada
Macarrones Boloñesa
Merluza en Salsa Verde
Fruta / Lácteo

Kcal:943- Proteínas:36g/15%-Hidratos de Carbono:124g/41%-Lípidos:21g/22%.

MIÉRCOLES 22

Ensalada
Patatas Riojana
Pechuga Empanada
Fruta / Lácteo

Kcal:980- Proteínas:35g/14%-Hidratos de Carbono:111g/36%-Lípidos:23g/18%.

JUEVES 23

Ensalada
Paella Valenciana
Entremés Variado
Fruta / Lácteo

Kcal:967- Proteínas:39g/17%-Hidratos de Carbono:119g/35%-Lípidos:24g/18%.

LUNES 27

Ensalada
Espaguetis Carbonara
Dore de Pescado
Fruta / Lácteo

Kcal:963- Proteínas:31g/17%-Hidratos de Carbono:122g/51%-Lípidos:29g/25%

MARTES 28

Ensalada
Arroz a la Cubana
Jamón Y Queso
Fruta / Lácteo

Kcal:944- Proteínas:33g/16%-Hidratos de Carbono:119g/37%-Lípidos:23g/23%.

MIÉRCOLES 29

Ensalada
Hervido Valenciano
Lomo con Patatas
Fruta / Lácteo

Kcal:954- Proteínas:36g/16%-Hidratos de Carbono:112g/33%-Lípidos:20g/20%.

JUEVES 30

Ensalada
Fideua de Marisco
Queso Fresco con Tomate
Natural
Fruta / Lácteo

Kcal:944- 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

