

EFA LA MALVESIA



MAYO 2015

MEDITECOL S.L

LUNES 4

Ensalada
Macarrones Boloñesa
Pizza
Fruta / Lácteo

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

MARTES 5

Ensaladilla Rusa
Pollo al Horno con Patatas
Fruta / Lácteo

Kcal:962- Proteínas:29g/14%-Hidratos de Carbono:118g/39%-Lípidos:24g/20%.

MIERCOLES 6

Ensalada
Guisado de Albóndigas
Calamares Romana
Fruta / Lácteo

Kcal:927- Proteínas:31g/13%-Hidratos de Carbono:109g/32%-Lípidos:19g/20%.

JUEVES 7

Ensalada
Paella Valenciana
Entremés Variado
Fruta / Lácteo

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

LUNES 11

Ensalada
Espirales con Chorizo
Queso Fresco con Tomate
Fruta / Lácteo

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

MARTES 12

Ensalada
Sopa de Pollo con Menudillos
Longanizas con Tomate
Fruta / Lácteo

Kcal:963- Proteínas:40g/17%-Hidratos de Carbono:119g/38%-Lípidos:22g/22%.

MIERCOLES 13

Ensalada
Hervido Valenciano
Pechuga Empanada con Patatas
Fruta / Lácteo

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

JUEVES 14

Ensalada
Arroz al Horno
Entremés Variado
Fruta / Lácteo

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

LUNES 18

Ensalada de Pasta
Lomo con Patatas
Fruta / Lácteo

Kcal:951- Proteínas:27g/14%-Hidratos de Carbono:113g/39%-Lípidos:24g/20%.

MARTES 19

Ensalada
Arroz a la milanesa
Entremés variado
Fruta / Lácteo

Kcal:964- Proteínas:31g/14%-Hidratos de Carbono:116g/39%-Lípidos:23g/20%.

MIERCOLES 20

Ensalada
Canelones
Merluza en Salsa Verde
Fruta / Lácteo

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

JUEVES 21

Ensalada
Fideua de Marisco
Nuggets de Pollo con Mayonesa
Fruta / Lácteo

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

LUNES 25

Ensalada
Espaguetis Carbonara
Empanadillas y Croquetas
Fruta / Lácteo

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

MARTES 26

Ensalada Tropical
Hamburguesa Completa con Patatas
Fruta / Lácteo

Kcal:962- Proteínas:29g/14%-Hidratos de Carbono:118g/39%-Lípidos:24g/20%.

MIERCOLES 27

Ensalada
Patatas Riojana
Frankfurt con Tomate
Fruta / Lácteo

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

JUEVES 28

Ensalada
Arroz a la Cubana
Jamón Y Queso
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