

# MENÚ MENSUAL EI MARIA ORTS ELCHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª SEMANA</b> - Paella de pollo - fruta 506kcal, 17%Prot; 26%Lip, 57% Hc	<b>1ª SEMANA</b> - Puré de verduras (calabacín, cebola patata zanahoria) - Pescado - fruta 249Kcal 26%Prot, 25%Lip, 49%Hc	<b>1ª SEMANA</b> - Cocido (fideos, garbanzos, patata,carne de pollo) - fruta 356Kcal; 15% Prot, 33%Lip, 52% Hc	<b>1ª SEMANA</b> - Arroz de caldero (pescado) - Huevo duro - fruta 486Kcal 13%Prot, 32%Lip, 54%Hc	<b>1ª SEMANA</b> - Lentejas estofadas - Fiambre de pavo y queso fresco - fruta 433Kcal; 24%Prot, 27%Lip, 43%Hc
<b>2ª SEMANA</b> - Guisao de pollo con verduras (patata, judias verdes y pollo deshuesado) - fruta 230Kcal; 20%Prot, 29%Lip, 51%Hc	<b>2ª SEMANA</b> - Sopa de pescado - tortilla francesa - fruta 530 Kcal; 18%Prot; 31% Lip;51%Hc	<b>2ª SEMANA</b> - Albóndigas en salsa con patatas fritas - fruta 260 Kcal 13% Prot,33% Lip; 53%Hc	<b>2ª SEMANA</b> - Guisao de bacalao(judias verdes, patata, calabaza) - Pescado - fruta 234Kcal 21% Prot; 25%Lip; 54%Hc	<b>2ª SEMANA</b> - Arroz con verduras y lentejas - fruta 432Kcal;17%Prot; 26%Lip; 57% Hc
<b>3ª SEMANA</b> - Paella de pollo - fruta 506kcal, 17%Prot; 26%Lip, 57% Hc	<b>3ª SEMANA</b> - Puré de verduras (calabacín, cebola patata zanahoria) - Pescado - fruta 249Kcal 26%Prot, 25%Lip, 49%Hc	<b>3ª SEMANA</b> - Cocido (fideos, garbanzos, patata,carne de pollo) - fruta 356Kcal; 15% Prot, 33%Lip, 52% Hc	<b>3ª SEMANA</b> - Arroz de caldero (pescado) - Huevo duro - fruta 486Kcal 13%Prot, 32%Lip, 54%Hc	<b>3ª SEMANA</b> - Lentejas estofadas - Fiambre de pavo y queso fresco - fruta 433Kcal; 24%Prot, 27%Lip, 43%Hc
<b>4ª SEMANA</b> - Guisao de pollo con verduras (patata, judias verdes y pollo deshuesado) - fruta 230Kcal; 20%Prot, 29%Lip, 51%Hc	<b>4ª SEMANA</b> - Arroz con verduras y lentejas - fruta 386Kcal; 13%Prot; 27%Lip; 60% Hc	<b>4ª SEMANA</b> - Albóndigas en salsa con patatas fritas - fruta 260 Kcal 13% Prot,33% Lip; 53%Hc	<b>4ª SEMANA</b> - Sopa de pescado - tortilla francesa - fruta 530 Kcal; 18%Prot; 31% Lip;51%Hc	<b>4ª SEMANA</b> - Guisao de bacalao(judias verdes, patata, calabaza) - Pescado - fruta 234Kcal 21% Prot;

- TODAS LAS COMIDAS IRÁN ACOMPAÑADAS DE ENSALADA COMO PRIMER PLATO

- LAS MERIENDAS SE BASARÁN EN 1/2 RACIÓN DE LÁCTEO (1 YOGUR NATURAL O 1/2

TENDRÁN UNA CARGA DE 80 - 100 KCAL 21% PROTEINAS 24% LÍPIDOS 52% HIDRATOS

(LECHUGA; TOMATE; ZANAHORIA RALLADA Y PEPINO)

VASO DE LECHE) + PIEZA DE FRUTA (TEMPORADA)

