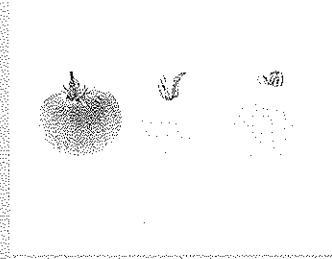


# EFA LA MALVESIA



OCTUBRE 2014

MEDITECOL S.L



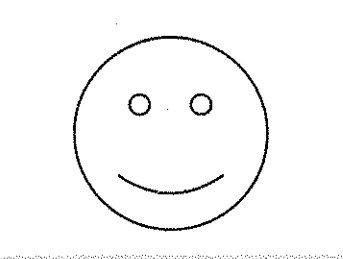
**MIÉRCOLES 11**  
Ensalada  
Lentillas Caseras  
Salmorechó con Pechuga  
Patata / Lácteo  
Kcal:963- Proteínas:29g/14%-Hidratos de Carbono:118g/39%-Lípidos:24g/20%

**MIÉRCOLES 11**  
Ensalada  
Paella Valenciana  
Entremés Variado  
Fruta / Lácteo  
Kcal:967- Proteínas:31g/14%-Hidratos de Carbono:116g/39%-Lípidos:23g/20%

**VIERNES 13**  
Ensalada  
Mocajones Bofones  
Merluza Rebozada  
Fruta / Lácteo  
Kcal:964- Proteínas:31g/14%-Hidratos de Carbono:116g/39%-Lípidos:23g/20%

**VIERNES 13**  
Ensalada  
Sopa de Pescado  
Lomo con Patatas  
Fruta / Lácteo  
Kcal:962- Proteínas:29g/14%-Hidratos de Carbono:118g/39%-Lípidos:24g/20%

**VIERNES 13**  
Ensalada  
Arroz a la milanesa  
Entremés variado  
Fruta / Lácteo  
Kcal:964- Proteínas:31g/14%-Hidratos de Carbono:116g/39%-Lípidos:23g/20%



**VIERNES 13**  
Ensalada  
Espaguetis Carbonara  
Pommes adillas y Croquetas  
Fruta / Lácteo  
Kcal:964- Proteínas:31g/14%-Hidratos de Carbono:116g/39%-Lípidos:23g/20%

**MARTES 18**  
Ensalada  
Fideua de Marisco  
Queso Fresco con Tomate Natural  
Fruta / Lácteo  
Kcal:944- Proteínas:33g/16%-Hidratos de Carbono:119g/37%-Lípidos:23g/23%

**MIÉRCOLES 15**  
Ensalada  
Sopa de Cocido  
Pechuga empanada con Patatas  
Fruta / Lácteo  
Kcal:989- Proteínas:39g/19%-Hidratos de Carbono:108g/37%-Lípidos:32g/26%

**MIÉRCOLES 15**  
Ensalada  
Arroz a la Cubana  
Jamón Y Queso  
Fruta / Lácteo  
Kcal:944- Proteínas:33g/16%-Hidratos de Carbono:119g/37%-Lípidos:23g/23%

**VIERNES 20**  
Ensalada  
Sopa de Fideos  
Pechuga con Jamón y Queso  
Fruta / Lácteo  
Kcal:972- Proteínas:39g/18%-Hidratos de Carbono:120g/40%-Lípidos:20g/20%

**VIERNES 20**  
Ensalada  
Potaje de Garbanzos  
Lomo Adobado con Pisto  
Fruta / Lácteo  
Kcal:972- Proteínas:39g/18%-Hidratos de Carbono:120g/40%-Lípidos:20g/20%

**VIERNES 20**  
Ensalada  
Guisado de Albóndigas  
Calamares Romana  
Fruta / Lácteo  
Kcal:927- Proteínas:31g/13%-Hidratos de Carbono:109g/32%-Lípidos:19g/20%

**VIERNES 20**  
Ensalada  
Arroz Tres Delicias  
Jamón Y Queso  
Fruta / Lácteo  
Kcal:944- Proteínas:33g/16%-Hidratos de Carbono:119g/37%-Lípidos:23g/23%

**VIERNES 27**  
Ensalada  
Tallarines con Chorroizo  
Filete de Merluza con Mayonesa  
Fruta / Lácteo  
Kcal:963- Proteínas:40g/17%-Hidratos de Carbono:119g/38%-Lípidos:22g/22%

**MARTES 28**  
Ensalada  
Sopa de Pollo con Menudillos  
Longanizas con Tomate  
Fruta / Lácteo  
Kcal:963- Proteínas:40g/17%-Hidratos de Carbono:119g/38%-Lípidos:22g/22%

**MIÉRCOLES 28**  
Ensalada  
Patatas Riojana  
Alitas de Pollo con Papas  
Fruta / Lácteo  
Kcal:980- Proteínas:35g/14%-Hidratos de Carbono:111g/36%-Lípidos:23g/18%

**MIÉRCOLES 28**  
Ensalada  
Arroz al Horno  
Jamón y Queso  
Fruta / Lácteo  
Kcal:992- Proteínas:39g/18%-Hidratos de Carbono:118g/37%-Lípidos:24g/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