

Información nutricional Colexios

Marzo 2019

asesoramento nutricional e dietético
 maría lópez fernández tlf.: 650441869 DNI 34875980E



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
					1
Energía (kcal)					844,53
Proteínas (g)					44,46
Lípidos (g)					35,95
Lípidos saturados (g)					8,44
H. de carbono (g)					86
Azucres (g)					14,49
Sal (mg)					1770,07
	4	5	6	7	8
Energía (kcal)	VACACIÓNS ENTROIDO	VACACIÓNS ENTROIDO	VACACIÓNS ENTROIDO	739,38	748,89
Proteínas (g)				40,18	23,55
Lípidos (g)				40,84	29,87
Lípidos saturados (g)				11,38	7,63
H. de carbono (g)				52,76	96,46
Azucres (g)				11,95	26,09
Sal (mg)				1106,83	1644,75
	11	12	13	14	15
Energía (kcal)	746,98	811,6	553,71	873,57	683,47
Proteínas (g)	26,9	50,39	36,98	39,75	28,69
Lípidos (g)	40,02	34,59	16,07	39,95	26,62
Lípidos saturados (g)	6,86	15,07	2,77	10,24	5,99
H. de carbono (g)	69,8	74,68	65,29	88,75	82,36
Azucres (g)	27,44	7,3	22,68	22,45	25,65
Sal (mg)	1266,75	1615,78	1787,08	1262,15	1543,05
	18	19	20	21	22
Energía (kcal)	659,69	SAN XOSÉ	847,89	700,31	924,76
Proteínas (g)	31,97		36,73	44,03	31,07
Lípidos (g)	39,6		45,56	25,34	52,94
Lípidos saturados (g)	13,28		8,98	4,63	15,91
H. de carbono (g)	43,86		72,74	74,03	81,02
Azucres (g)	8,5		16,12	22,47	13,34
Sal (mg)	1837,28		1306,56	1472,52	2060,53
	25	26	27	28	29
Energía (kcal)	772,81	843,74	706,36	801,83	976,07
Proteínas (g)	28,34	54,38	46,59	38,23	43,51
Lípidos (g)	27,14	36,39	34,44	32,39	35,42
Lípidos saturados (g)	6,89	10,37	6,56	12,45	12,09
H. de carbono (g)	104,58	74,68	52,5	89,35	120,67
Azucres (g)	24,82	10,36	26,93	10,26	15,33
Sal (mg)	1936,75	1396,78	1215,85	1978,65	1177,88