

# Información nutricional Colexios

## Abril 2019

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



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Energía (kcal)	682,73	846,95	568,84	1066,76	823,28
Proteínas (g)	39,43	50,3	37,01	34,76	45,37
Lípidos (g)	39,93	33,48	22,32	62,37	31,62
Lípidos saturados (g)	12,05	8,36	4,8	16,51	8,47
H. de carbono (g)	41,41	86,11	54,99	91,6	89,32
Azucres (g)	13	21,79	12,63	22,72	9,71
Sal (mg)	2017,03	1293	1305,11	1964,85	1801,63
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Energía (kcal)	775,56	660,23	524,03	657,2	851,1
Proteínas (g)	43,99	34,5	39,87	32,82	32,65
Lípidos (g)	22,12	24,04	18,36	18,45	42,65
Lípidos saturados (g)	4,78	7,02	3,78	4,84	6,97
H. de carbono (g)	100,14	76,68	49,82	89,97	84,17
Azucres (g)	22,32	17,57	25,3	15,45	27,55
Sal (mg)	1362,24	1270,54	1780,5	1569,75	1202,78
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Energía (kcal)	<b>VACACIÓNS</b>	<b>VACACIÓNS</b>	<b>VACACIÓNS</b>	<b>XOVES SANTO</b>	<b>VENRES SANTO</b>
Proteínas (g)					
Lípidos (g)					
Lípidos saturados (g)					
H. de carbono (g)					
Azucres (g)					
Sal (mg)					
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Energía (kcal)	<b>VACACIÓNS</b>	805,04	800,87	748,89	756,67
Proteínas (g)		34,15	52,1	23,55	33,46
Lípidos (g)		29,48	30,44	29,87	38,16
Lípidos saturados (g)		10,44	6,26	7,63	10,68
H. de carbono (g)		100,78	79,63	96,46	69,83
Azucres (g)		21,69	8,2	26,09	13,7
Sal (mg)		1874,87	1752,06	1644,75	2074,08
	<b>29</b>	<b>30</b>			
Energía (kcal)	662,9	874,91			
Proteínas (g)	27,89	43,23			
Lípidos (g)	36,69	32,53			
Lípidos saturados (g)	11,27	7,96			
H. de carbono (g)	55,29	102,16			
Azucres (g)	19,93	8,05			
Sal (mg)	1733,5	1270,78			