

Información nutricional Colexios

Setembro 2019

asesoramento nutricional e dietético

maría lópez fernández tlf.: 650441869 DNI 34875980E



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			11	12	13
Enerxía (kcal)			727,29	722,04	630,42
Proteínas (g)			45,22	43,12	35,37
Lípidos (g)			29,29	31,21	25,49
Lípidos saturados (g)			7,55	5,77	7,26
H. de carbono (g)			70,71	67,3	64,87
Azucres (g)			7,58	23,41	11,45
Sal (mg)			1458,06	1486,1	1281,66
	16	17	18	19	20
Enerxía (kcal)	852,23	1052,28	826,15	742,34	772,77
Proteínas (g)	41,07	36,59	40,96	43,61	34,74
Lípidos (g)	34,51	59,32	31,32	27,67	31,78
Lípidos saturados (g)	15,07	15,89	7,78	5,24	9,19
H. de carbono (g)	94,34	93,02	94,96	79,72	87,71
Azucres (g)	11,47	25,34	7,85	23,45	13,56
Sal (mg)	1933	2197,05	1257,36	1146,28	2081,66
	23	24	25	26	27
Enerxía (kcal)	779,77	844,9	851,1	799,27	680,71
Proteínas (g)	53,86	49,3	32,65	47,3	28,03
Lípidos (g)	25,14	32,8	42,65	30,54	29,14
Lípidos saturados (g)	5,96	6,96	6,97	10,79	11,2
H. de carbono (g)	84,51	88,13	84,17	83,81	76,59
Azucres (g)	17,53	8	27,55	18,49	13,88
Sal (mg)	1264	1378,33	1202,78	1415,95	1826,53
	30				
Enerxía (kcal)	916,42				
Proteínas (g)	49,73				
Lípidos (g)	49,53				
Lípidos saturados (g)	12,73				
H. de carbono (g)	67,99				
Azucres (g)	12,15				
Sal (mg)	1706,21				

