

# Información nutricional Colexios

## Novembro 2019

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



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	4	5	6	7	8
Enerxía (kcal)	823,43	754,56	685,94	619	528,51
Proteínas (g)	46,22	46,78	35,35	40,29	33,98
Lípidos (g)	30,65	29,98	37,02	20,81	15,67
Lípidos saturados (g)	8,14	7,45	10,04	5,63	2,62
H. de carbono (g)	90,88	74,41	52,84	67,64	62,89
Azucres (g)	23,82	13,14	24,43	12,58	20,38
Sal (mq)	1282,01	1566,45	1913,25	1272,53	1774,08
	11	12	13	14	15
Enerxía (kcal)	958,25	570,51	864,89	878,12	822,54
Proteínas (g)	48,42	25,34	41,18	39,15	46,35
Lípidos (g)	47,73	16,86	46,18	29,62	39,21
Lípidos saturados (g)	9,96	2,41	10,12	5,95	9,85
H. de carbono (g)	83,76	79,37	71,13	113,59	71,06
Azucres (g)	9,82	24,19	12,39	19,48	13,49
Sal (mq)	1779,86	1239,03	1522,65	1167	1289,63
	18	19	20	21	22
Enerxía (kcal)	702,73	745,68	813,58	619	924,76
Proteínas (g)	46,93	27,63	31,6	40,29	31,07
Lípidos (g)	16,36	32,78	40,49	20,81	52,94
Lípidos saturados (g)	3,17	9,64	10,84	5,63	15,91
H. de carbono (g)	91,93	85,03	80,69	67,64	81,02
Azucres (g)	24,31	14,66	25,72	12,58	13,34
Sal (mq)	1502,49	1748,53	2431,47	1272,53	2060,53
	25	26	27	28	29
Enerxía (kcal)	924,76	693,49	758,57	801,83	654,32
Proteínas (g)	31,07	38,88	45,83	38,23	26,8
Lípidos (g)	52,94	27,37	27,96	32,39	25,88
Lípidos saturados (g)	15,91	9,3	5,44	12,45	4,95
H. de carbono (g)	81,02	72,92	80,89	89,35	77,62
Azucres (g)	13,34	15,36	20,66	10,26	34,46
Sal (mq)	2060,53	1807,5	1156,85	1978,65	1657,75

