

Información nutricional Colexios 1

Decembro 2019

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



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	2	3	4	5	6
Energía (kcal)	681,25	799,02	741,93	683,75	FESTIVO
Proteínas (g)	30,59	42,27	45,4	38,58	
Lípidos (g)	22,35	36,38	23,87	26,87	
Lípidos saturados (g)	4,23	9,63	4,22	7,24	
H. de carbono (g)	89,45	75,83	86,38	71,91	
Azucres (g)	25,91	15,52	20,64	15,54	
Sal (mg)	1635,5	1278,64	1366,87	1281,53	
	9	10	11	12	13
Energía (kcal)	811,55	851,1	673,76	615,85	622,21
Proteínas (g)	43,01	32,65	39,53	42,13	36,21
Lípidos (g)	35,67	42,65	23,03	15,14	17,9
Lípidos saturados (g)	8,39	6,97	5,09	4,41	3,62
H. de carbono (g)	79,63	84,17	77,11	77,77	79,07
Azucres (g)	8,2	27,55	11,6	25,08	24,01
Sal (mg)	1740,06	1202,78	1318,83	1838,1	1168,75
	16	17	18	19	20
Energía (kcal)	586,92	581,84	805,04	817,19	868,23
Proteínas (g)	30,02	34,52	34,15	48,62	28,17
Lípidos (g)	17,11	26,35	29,48	27,97	40,65
Lípidos saturados (g)	4,79	7,17	10,44	7,97	8,49
H. de carbono (g)	78,21	51,66	100,78	92,74	97,43
Azucres (g)	19,03	15,14	21,69	10,27	26,74
Sal (mg)	1709,5	1293,13	1874,87	1685	1646,75



¡BO NADAL!



