

Información nutricional Colexios

Xaneiro 2021

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



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	4	5	6	7	8
Enerxía (kcal)	VACACIÓNS	VACACIÓNS	FESTIVO	VACACIÓNS	572,92
Proteínas (g)					34,09
Lípidos (g)					31,5
Lípidos saturados (g)					8,29
H. de carbono (g)					38,25
Azucres (g)					10,71
Sal (mg)					1903,41
	11	12	13	14	15
Enerxía (kcal)	660,23	741,93	843,74	761	568,84
Proteínas (g)	34,5	45,4	54,38	43,98	37,01
Lípidos (g)	24,04	23,87	36,39	30,24	22,32
Lípidos saturados (g)	7,02	4,22	10,37	6,23	4,8
H. de carbono (g)	76,68	86,38	74,68	78,22	54,99
Azucres (g)	17,57	20,64	10,36	21,96	12,63
Sal (mg)	1270,54	1366,87	1396,78	1176,85	1305,11
	18	19	20	21	22
Enerxía (kcal)	871,26	745,68	878,12	600,34	787,22
Proteínas (g)	44,46	27,63	39,15	39,92	29,17
Lípidos (g)	35,87	32,78	29,62	18,24	43,31
Lípidos saturados (g)	6,65	9,64	5,95	4,64	8,12
H. de carbono (g)	92,66	85,03	113,59	69,14	70,17
Azucres (g)	23,89	14,66	19,48	14,07	26,85
Sal (mg)	1677,28	1748,53	1167	1241,96	1288,21
	25	26	27	28	29
Enerxía (kcal)	769,6	676,17	924,76	798,58	861,89
Proteínas (g)	32,42	38,68	31,07	44,09	38,3
Lípidos (g)	30,05	22,04	52,94	31,39	32,43
Lípidos saturados (g)	8,9	2,9	15,91	12,86	12,41
H. de carbono (g)	93,15	80,79	81,02	84,94	104,21
Azucres (g)	13,39	24,17	13,34	21,52	25,12
Sal (mg)	2040,53	1137,36	2060,53	1501,43	1934,59

