



## VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ MAYO 2023 - FRANJA EDAD DE 9 a 13 AÑOS

		MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	
1er Plato; Kcal	<b>FESTIVO</b>	442	231	376	179	
2º Plato; Kcal		256	211	237	190	
Postre , Kcal		70	70	70	120	
Proteínas %		24	22	23	26	
Lípidos %		27	23	21	24	
Hidratos de carbono %		49	55	56	50	
		LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1er Plato; Kcal		375	262	136	270	182
2º Plato; Kcal		205	213	189	251	407
Postre , Kcal		70	70	70	70	120
Proteínas %		21	25	22	27	25
Lípidos %		26	24	25	24	29
Hidratos de carbono %		53	51	53	49	46
		LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1er Plato; Kcal		309	421	486	380	177
2º Plato; Kcal		213	256	382	397	226
Postre , Kcal		70	70	70	70	120
Proteínas %		23	26	23	22	23
Lípidos %		28	22	33	28	25
Hidratos de carbono %		49	52	44	50	52
		LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1er Plato; Kcal		437	295	267	177	315
2º Plato; Kcal		290	354	243	244	409
Postre , Kcal		70	70	70	70	120
Proteínas %		24	25	26	27	26
Lípidos %		26	24	23	22	26
Hidratos de carbono %		50	51	51	51	48
		LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
1er Plato; Kcal		527	421	260		
2º Plato; Kcal		267	255	337		
Postre , Kcal		70	70	70		
Proteínas %		26	25	24		
Lípidos %		25	21	26		
Hidratos de carbono %		49	54	50		