

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ NOVIEMBRE 2023 - FRANJA EDAD DE 3 a 8 AÑOS



			MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1er Plato; Kcal			FESTIVO	224	302
2º Plato; Kcal				211	158
Guarnición, Kcal				30	
Pan, Kcal				69	70
Postre , Kcal				71	71
Total, Kcal				605	601
Proteínas %				21	22
Lípidos %				27	28
Hidratos de carbono %				52	50
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1er Plato; Kcal	259	185	251	146	207
2º Plato; Kcal	138	207	158	158	213
Guarnición, Kcal	50	30	40	125	45
Pan, Kcal	70	70	70	70	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Total, Kcal	588	604	590	570	606
Proteínas %	22	20	21	22	23
Lípidos %	25	26	28	24	26
Hidratos de carbono %	53	54	51	54	51
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1er Plato; Kcal	240	178	196	136	245
2º Plato; Kcal	140	259	151	211	155
Guarnición, Kcal	85	30	75	55	26
Pan, Kcal	70	69	70	70	70
Postre , Kcal	71	71	71	112	71
Total, Kcal	606	607	563	584	567
Proteínas %	22	23	21	20	22
Lípidos %	24	32	24	32	23
Hidratos de carbono %	54	45	55	48	55
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1er Plato; Kcal	151	204	224	233	236
2º Plato; Kcal	223	215	232	148	206
Guarnición, Kcal	60			60	32
Pan, Kcal	71	69	71	71	71
Postre , Kcal	70	112	70	70	70
Total, Kcal	575	600	597	582	615
Proteínas %	20	21	22	22	23
Lípidos %	26	25	26	24	25
Hidratos de carbono %	54	54	52	54	52
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
1er Plato; Kcal	275	234	135	224	
2º Plato; Kcal	138	207	147	162	
Guarnición, Kcal	25		125	50	
Pan, Kcal	71	69	71	70	
Postre , Kcal	70	70	112	71	
Total, Kcal	579	580	590	577	
Proteínas %	20	22	21	22	
Lípidos %	27	26	25	24	
Hidratos de carbono %	53	54	54	54	

VALORACION NUTRICIONAL MENU NOVIEMBRE 2023 - FRANJA EDAD DE 9 a 13 ANOS



			MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1er Plato; Kcal				291	393
2º Plato; Kcal				274	205
Guarnición,Kcal				39	
Pan,Kcal				90	90
Postre , Kcal				92	92
Total, Kcal				786	780
Proteinas %				21	22
Lipidos %				27	28
Hidratos de carbono %				52	50
	LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1er Plato; Kcal	337	241	326	190	269
2º Plato; Kcal	179	269	205	205	277
Guarnición,Kcal	65	39	52	163	59
Pan,Kcal	91	91	91	91	91
Postre , Kcal	92	112	92	92	92
Total, Kcal	764	752	766	741	788
Proteinas %	22	20	21	22	23
Lipidos %	25	26	28	24	26
Hidratos de carbono %	53	54	51	54	51
	LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1er Plato; Kcal	312	231	255	177	319
2º Plato; Kcal	182	337	196	274	202
Guarnición,Kcal	111	39	98	72	34
Pan,Kcal	91	90	91	91	91
Postre , Kcal	92	92	92	112	92
Total, Kcal	788	789	732	726	738
Proteinas %			21	20	22
Lipidos %			24	32	23
Hidratos de carbono %			55	48	55
	LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1er Plato; Kcal	196	265	291	303	307
2º Plato; Kcal	290	280	302	192	268
Guarnición,Kcal	78			78	42
Pan,Kcal	92	90	92	92	92
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total, Kcal	747	747	776	756	800
Proteinas %	20	21	22	22	23
Lipidos %	26	25	26	24	25
Hidratos de carbono %	54	54	52	54	52
	LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	
1er Plato; Kcal	358	304	176	291	
2º Plato; Kcal	179	269	191	211	
Guarnición,Kcal	33		163	65	
Pan,Kcal	92	90	92	91	
Postre , Kcal	91	91	112	92	
Total, Kcal	753	754	734	750	
Proteinas %	20	22	21	22	
Lipidos %	27	26	25	24	
Hidratos de carbono %	53	54	54	54	