



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

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1er Plato; Kcal	275	234	135	FESTIVO	FESTIVO
2º Plato; Kcal	138	207	147		
Guarnición, Kcal	25		125		
Pan, Kcal	71	69	71		
Postre , Kcal	70	70	112		
Total, Kcal	579	580	590		
Proteínas %	20	22	21		
Lípidos %	27	26	25		
Hidratos de carbono %	53	54	54		
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1er Plato; Kcal	232	279	136	208	154
2º Plato; Kcal	186	127	179	196	292
Guarnición, Kcal		45	122	45	
Pan, Kcal	71	69	71	71	71
Postre , Kcal	112	71	70	70	70
Total, Kcal	601	591	578	590	587
Proteínas %	22	23	22	20	21
Lípidos %	26	28	27	28	29
Hidratos de carbono %	52	49	51	52	50
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1er Plato; Kcal	293	127	177	270	185
2º Plato; Kcal	152	185	199	164	182
Guarnición, Kcal		93	55	40	85
Pan, Kcal	71	69	71	71	71
Postre , Kcal	70	112	70	70	70
Total, Kcal	586	586	572	615	593
Proteínas %	23	22	23	22	21
Lípidos %	26	24	27	26	29
Hidratos de carbono %	51	54	50	52	50
	LUNES 30	MARTES 31			
1er Plato; Kcal	140	233			
2º Plato; Kcal	223	147			
Guarnición, Kcal	45	87			

Pan,Kcal	71	69
Postre , Kcal	112	70
Total, Kcal	591	606
Proteinas %	22	24
Lipidos %	27	27
Hidratos de carbono %	51	49



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

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
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 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1er Plato; Kcal	358	304	176	FESTIVO	FESTIVO
2º Plato; Kcal	179	269	191		
Guarnición,Kcal	33		163		
Pan,Kcal	92	90	92		
Postre , Kcal	91	91	112		
Total, Kcal	753	754	734		
Proteinas %	20	22	21		
Lipidos %	27	26	25		
Hidratos de carbono %	53	54	54		
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1er Plato; Kcal	302	363	177	270	200
2º Plato; Kcal	242	165	233	255	380
Guarnición,Kcal		59	159	59	
Pan,Kcal	92	90	91	91	91
Postre , Kcal	112	92	92	92	92
Total, Kcal	748	769	752	767	763
Proteinas %	22	23	22	20	21
Lipidos %	26	28	27	28	29
Hidratos de carbono %	52	49	51	52	50
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1er Plato; Kcal	381	165	230	351	241
2º Plato; Kcal	198	241	259	213	237
Guarnición,Kcal		121	72	52	111
Pan,Kcal	92	90	92	92	92
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Total, Kcal	762	729	744	799	772
Proteinas %	23	22	23	22	21
Lipidos %	26	24	27	26	29
Hidratos de carbono %	51	54	50	52	50

	LUNES 30	MARTES 31
1er Plato; Kcal	182	303
2º Plato; Kcal	290	191
Guarnición,Kcal	59	113
Pan,Kcal	92	90
Postre , Kcal	112	91
Total, Kcal	735	788
Proteinas %	22	24
Lipidos %	27	27
Hidratos de carbono %	51	49