

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



				JUEVES 7	VIERNES 8
1er Plato; Kcal				236	140
2º Plato; Kcal				182	127
Pan , Kcal				71	71
Guarnición, Kcal				30	80
Postre , Kcal				70	70
Kcal total día				589	488
Proteínas %				22	24
Lípidos %				25	23
Hidratos de carbono %				53	53
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1er Plato; Kcal	302	224	233	211	151
2º Plato; Kcal	158	232	147	253	223
Pan , Kcal	71	69	71	71	71
Guarnición, Kcal	55	55	87	30	80
Postre , Kcal	70	70	70	112	70
Kcal total día	601	650	608	677	595
Proteínas %	26	25	29	22	23
Lípidos %	25	22	21	29	24
Hidratos de carbono %	49	53	50	49	53
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1er Plato; Kcal	251	207	148	185	259
2º Plato; Kcal	158	213	158	207	138
Pan , Kcal	71	69	71	71	71
Guarnición, Kcal	53	40	125	50	112
Postre , Kcal	70	70	70	70	112
Kcal total día	603	599	572	583	580
Proteínas %	21	27	26	22	27
Lípidos %	29	24	29	28	21
Hidratos de carbono %	50	49	45	50	52
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1er Plato; Kcal	238	240	271	200	166
2º Plato; Kcal	140	151	155	259	164
Pan , Kcal	71	71	71	71	71
Guarnición, Kcal	85	40	0	30	65
Postre , Kcal	70	70	70	112	70
Kcal total día	604	572	567	672	516
Proteínas %	21	23	22	24	22
Lípidos %	24	31	33	21	27
Hidratos de carbono %	55	46	45	55	51



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

				JUEVES 7	VIERNES 8
1er Plato; Kcal				307	182
2º Plato; Kcal				237	165
Pan , Kcal				92	92
Guarnión, Kcal				39	104
Postre , Kcal				91	91
Kcal total día				766	634
Proteinas %				22	24
Lípidos %				25	23
Hidratos de carbono %				53	53
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1er Plato; Kcal	393	291	303	274	196
2º Plato; Kcal	205	302	191	329	290
Pan , Kcal	92	92	92	92	91
Guarnión, Kcal		72	113	39	104
Postre , Kcal	91	91	91	112	91
Kcal total día	781	848	790	846	772
Proteinas %	26	25	29	22	23
Lípidos %	25	22	21	29	24
Hidratos de carbono %	49	53	50	49	53
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1er Plato; Kcal	326	269	192	241	337
2º Plato; Kcal	205	277	205	269	179
Pan , Kcal	92	90	92	92	92
Guarnión, Kcal	69	52	163	65	0
Postre , Kcal	91	91	91	91	112
Kcal total día	783	779	743	758	720
Proteinas %	21	27	26	22	27
Lípidos %	29	24	29	28	21
Hidratos de carbono %	50	49	45	50	52
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1er Plato; Kcal	309	312	352	260	216
2º Plato; Kcal	182	196	202	337	213
Pan , Kcal	92	92	92	92	92
Guarnión, Kcal	111	52	0	39	85
Postre , Kcal	91	91	91	112	91
Kcal total día	785	743	737	840	697
Proteinas %	21	23	22	24	22
Lípidos %	24	31	33	21	27
Hidratos de carbono %	55	46	45	55	51