



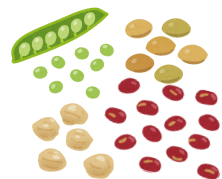
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¿Sabías que las legumbres son una fuente excelente de proteínas de origen vegetal?
Su aporte en proteínas oscila entre el 19% y el 36%, convirtiéndose en uno de los alimentos principales de proteína vegetal. (Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN)).



1

Festivo

4

Kcal: 773.14
Prot: 36.23g
Líp: 27.94g
HC: 94.19g

5

Kcal: 601.17
Prot: 25.00g
Líp: 35.61g
HC: 45.17g

6

Kcal: 830.44
Prot: 29.65g
Líp: 36.36g
HC: 96.15g

7

Kcal: 813.91
Prot: 16.67g
Líp: 35.03g
HC: 107.99g

8

Kcal: 705.53
Prot: 38.24g
Líp: 22.45g
HC: 87.63g

11

Kcal: 687.95
Prot: 28.39g
Líp: 28.43g
HC: 79.63g

12

Kcal: 765.04
Prot: 33.77g
Líp: 36.48g
HC: 74.66g

13

Kcal: 636.39
Prot: 22.13g
Líp: 34.19g
HC: 60.04g

14

Kcal: 685.60
Prot: 24.97g
Líp: 21.76g
HC: 97.47g

15

Kcal: 718.48
Prot: 20.02g
Líp: 25.32g
HC: 102.63g

18

Kcal: 663.99
Prot: 23.96g
Líp: 21.71g
HC: 93.19g

19

Kcal: 596.43
Prot: 29.00g
Líp: 27.47g
HC: 58.00g

20

Kcal: 846.92
Prot: 39.47g
Líp: 34.40g
HC: 94.86g

21

Kcal: 679.99
Prot: 11.39g
Líp: 34.95g
HC: 79.97g

22

Kcal: 732.57
Prot: 29.93g
Líp: 22.49g
HC: 102.61g

25

Kcal: 636.36
Prot: 19.47g
Líp: 31.24g
HC: 69.33g

26

Kcal: 686.19
Prot: 40.66g
Líp: 28.43g
HC: 66.92g

27

Kcal: 604.51
Prot: 26.51g
Líp: 24.23g
HC: 70.10g

28

Kcal: 759.36
Prot: 21.11g
Líp: 35.32g
HC: 89.26g

29

Kcal: 794.55
Prot: 26.88g
Líp: 30.95g
HC: 102.12g

Kcal
Prot: proteínas
Líp: lípidos
HC: hidratos de carbono

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, n.º colegiada CAT0681.

