



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

1 al 7

Vacaciones de Navidad

8

Kcal: 884,17
Prot: 27,26
Líp: 43,01
HC: 97,01

9

Kcal: 538,56
Prot: 26,50
Líp: 21,48
HC: 59,81

12

Kcal: 558,15
Prot: 26,20
Líp: 22,31
HC: 63,14

13

Kcal: 904,17
Prot: 36,63
Líp: 50,09
HC: 76,71

14

Kcal: 624,59
Prot: 21,25
Líp: 29,87
HC: 67,69

15

Kcal: 678,37
Prot: 24,37
Líp: 22,77
HC: 93,99

16

Kcal: 899,26
Prot: 47,51
Líp: 43,50
HC: 79,43

19

Kcal: 556,89
Prot: 25,22
Líp: 21,37
HC: 65,62

20

Kcal: 790,03
Prot: 41,05
Líp: 30,07
HC: 88,80

21

Kcal: 852,36
Prot: 27,85
Líp: 39,00
HC: 97,49

22

Kcal: 734,94
Prot: 20,63
Líp: 25,34
HC: 106,09

23

Kcal: 816,82
Prot: 25,86
Líp: 34,18
HC: 101,44

26

Kcal: 618,31
Prot: 16,95
Líp: 26,55
HC: 77,89

27

Kcal: 654,71
Prot: 14,87
Líp: 37,59
HC: 64,23

28

Kcal: 790,34
Prot: 36,33
Líp: 27,35
HC: 99,74

29

Kcal: 759,36
Prot: 26,29
Líp: 30,88
HC: 94,07

30

Kcal: 741,83
Prot: 34,62
Líp: 31,27
HC: 80,18

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



Las frutas como la naranja, la mandarina, el pomelo y el kiwi aportan más beneficios cuando se consumen enteras, ya que conservan la vitamina C, la fibra y otros nutrientes que se pierden en forma de zumo. Entre las verduras ricas en vitamina C destaca el tomate, que se puede incorporar fácilmente en las comidas diarias. Elegir fruta y verdura enteras ayuda a mantener una alimentación más completa y equilibrada.