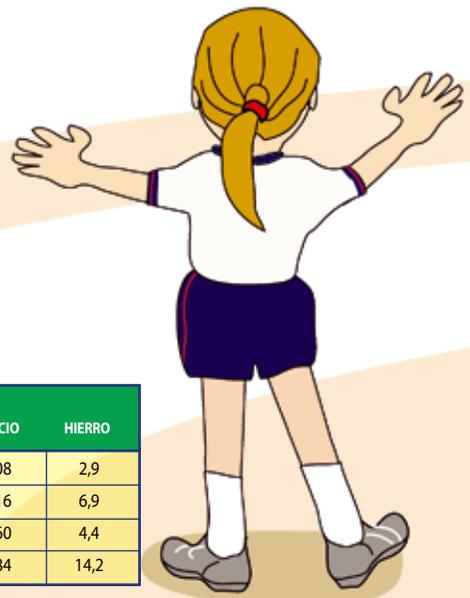


# Menú

Noviembre 2017

## Colegio Rihondo

Avda. de Pablo Iglesias, s/n 28922 Alcorcón  
Teléf. 91 644 20 53



| PROMEDIO DIARIO DE NUTRIENTES |         |           |                     |         |        |        |
|-------------------------------|---------|-----------|---------------------|---------|--------|--------|
| GRUPO                         | ENERGÍA | PROTEÍNAS | HIDRATOS DE CARBONO | LÍPIDOS | CALCIO | HIERRO |
| Desayuno                      | 315     | 10,4      | 50,4                | 7,6     | 308    | 2,9    |
| Almuerzo                      | 886     | 36,7      | 95,4                | 36,8    | 316    | 6,9    |
| Cena                          | 685     | 30,8      | 72,8                | 28,4    | 360    | 4,4    |
| Total                         | 1886    | 77,9      | 218,6               | 72,8    | 984    | 14,2   |

Se recomienda que tomen a media mañana y a media tarde: una pieza de fruta y 1 lácteo; 1 bocadillo variado (fiambre, queso y ocasionalmente embutido, ...); 1 fruta y cereales (tipo galletas); 2 piezas de frutas.

# Menú

Noviembre 2017

1ª Semana

2ª Semana

3ª Semana

4ª Semana

5ª Semana

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DESAYUNO \_\_\_\_\_  
COMIDA \_\_\_\_\_  
CENA \_\_\_\_\_

