

# 1ª SEMANA

## Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

|                                   | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  |
|-----------------------------------|--|---|--|---|
|                                   | *V.C.T.: 2.153,0 kcal   **18% - 29% - 53%  | *V.C.T.: 2.154,4 kcal   **18% - 28% - 54%   | *V.C.T.: 2.098,6 kcal   **18% - 28% - 54%  | *V.C.T.: 2.005,0 kcal   **20% - 29% - 51%   |
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>     | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/sopera, 10 g<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño, 40 g<br>- Almendras laminadas (10 unidades) 2 c/soperas, 10 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g<br>- Pan tostado, 4 unidades, 40 g<br>- Queso fundido desgrasado para untar, 20 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Gofio de trigo, 4 c/soperas rasas, 40 g<br>- Papaya, 1 rodaja grande, 200 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Copos de avena, 6 c/soperas, 60 g<br>- Plátano, 1 unidad pequeña, 60 g (picado y mezclado)   |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 288,0 kcal   17% - 21% - 62%   | 304,1 kcal   21% - 12% - 67%  | 283,8 kcal   19% - 6% - 75%  | 311,1 kcal   22% - 11% - 67%  |
| <b>MEDIA MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Cerezas, 10-12 unidades medianas, 120 g<br>- Galletas bifidus con sésamo, 4 unidades, 40 g   | - Leche fermentada 0%, 1 envase, 105 ml<br>- Manzana, 1 mediana-grande, 180 g<br>- Anacardos, 8 unidades, 16 g  | - Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g<br>- Tomate, 1 rodaja, 20 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase,  | - Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g<br>- Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 255,5 kcal   7% - 24% - 69%  | 193,9 kcal   13% - 34% - 53%  | 204,9 kcal   24% - 29% - 47%   | 240,8 kcal   20% - 38% - 42%  |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b> | - Macarrones con salsa de tomate y queso parmesano, 1 ½ cucharón, 200 g<br>- Escalope de ternera, 1 bistec mediano, 100 g<br>- Ensalada básica con zanahoria rallada, guarnición de 120 g<br>- Mandarina, 1 grande, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g | - Potaje de acelgas con garbanzos, 1 cucharón grande, 200 g<br>- Conejo en salmorejo, 3 trozos, 125 g<br>- Papas arrugadas, 4 pequeñas, 150 g<br>- Sandía, 1 rodaja grande, 250 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g<br>- Yogur bio normal, 1 unidad, 125 g | - Potaje de verduras con maíz tierno, 1 ½ cucharón grande, 250 g<br>- Pizza de atún con champiñones y queso, una porción grande, 200 g<br>- Ensalada básica con espárragos, 160 g<br>- Tortitas con mermelada y kiwi natural, 200 g<br>- Yogur líquido desnatado, 1 vaso pequeño, 100 ml | - Sopa verde con huevo, 2 cucharones, 250 g<br>- Albóndigas de pollo en salsa, 5 unidades, 120 g<br>- Zanahorias y habichuelas al vapor con papas a cuadros, 200 g<br>- Naranja, mediana-grande, 200 g<br>- Pan integral, 2 rodajas, 40 g |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 785,9 kcal   19% - 34% - 47%   | 726,9 kcal   20% - 28% - 52%  | 674,0 kcal   21% - 35% - 44%   | 635,1 kcal   20% - 25% - 55%  |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>     | - 1 vaso de jugo de naranja natural, 200 ml<br>- Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g<br>- Jamón serrano, 3 lonchas finas, 30 g  | - Yogur desnatado con fruta, 1 unidad, 125 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Lomo embuchado, 2 lonchas, 26 g   | - Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml<br>- Cereales chocolateados, 2 puñados, 30 g<br>- Fresas, 10 unidades pequeñas, 150 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/postre, 5 g<br>- Galletas de leche c/chocolate y yogur, 5 unidades, 58 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 262,0 kcal   22% - 9% - 69%  | 300,4 kcal   17% - 29% - 54%  | 276,1 kcal   11% - 6% - 83%  | 315,3 kcal   18% - 32% - 50%  |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>     | - Crema de bubango, 2 cucharones, 200 g<br>- Tortilla campesina con espinacas, 1 cuña grande, 150 g<br>- Tomate en dados con atún, 5 a 6 c/soperas, 150 g<br>- Piña natural o en su jugo picada, 5 c/soperas, 120 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g       | - Sopa de fideos vegetal con zanahoria, 1 ½ cucharón, 150 g<br>- Merluza a la romana, 1 filete mediano, 100 g<br>- Calabacín salteado en cuadritos, 1 mediano, 150 g<br>- Kiwi, 1 mediano, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g                        | - Crema de zanahorias, 2 cucharones, 200 g<br>- Croquetas de jamón, 4 a 5 unidad, 120 g<br>- Papas fritas, 2 papas pequeñas en tiras, 100 g<br>- Manzana, pequeña-mediana, 150 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g  | - Tortilla paisana (con cebolla, pimiento y jamón), 2 ½ cuñas, 200 g<br>- Ensalada básica con zanahoria rallada, 180 g<br>- Melón, 1 rodaja, 200 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 561,6 kcal   19% - 40% - 41%   | 629,1 kcal   17% - 32% - 51%  | 659,8 kcal   14% - 40% - 46%   | 502,7 kcal   18% - 39% - 43%  |

## Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

|                            | VIERNES<br>*V.C.T.: 2.010,8 kcal   **18% - 29% - 53%   | SÁBADO<br>*V.C.T.: 2.052,6 kcal   **18% - 25% - 57%   | DOMINGO<br>*V.C.T.: 2.154,5 kcal   **16% - 29% - 55%   |
|----------------------------|--|---|--|
| <b>DESAYUNO</b><br>15%     | - Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml<br>- Pan de trigo integral, 4 dedos, 40 g<br>- Queso de cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales con chocolate, 1 bol pequeño, 40 g<br>- Almendras laminadas, 3 c/soperas, 15 g  | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cacao instantáneo, 1 c/sopera rasa, 10 g<br>- Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g<br>- Mermelada sin azúcar, 2 c/postre, 10 g<br>- Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g                             |
| <b>V.C.T.   %</b>          | 310,3 kcal   16% - 31% - 53%   | 286,9 kcal   18% - 30% - 52%  | 330,5 kcal   24% - 21% - 55%   |
| <b>MEDIA MAÑANA</b><br>10% | - Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g<br>- Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g<br>- Mandarina, mediana, 150 g  | - Plátano, 1 grande, 165 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml   | - Piña troceada, 4- 5 c/soperas colmadas, 120 g<br>- Arroz con leche semidesnatada, 1 unidad, 135 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>          | 214,2 kcal   20% - 13% - 67%   | 176,1 kcal   12% - 5% - 83%   | 214,4 kcal   10% - 12% - 78%   |
| <b>ALMUERZO</b><br>30- 35% | - Potaje de berros con judías, 1 cucharón grande, 200 g<br>- Atún a la plancha, 1 rodaja, 100 g<br>- Mojo verde, 3 c/soperas, 30 ml<br>- Papas arrugadas, 3- 4 unidades tamaño huevo, 150 g<br>- Mango, mediano, 200 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g | - Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón en tiras, 1 cucharón grande, 200 g<br>- Lentejas compuestas (5 c/soperas llenas) con arroz blanco (4 c/soperas colmadas), 200 g<br>- Papaya, 1 rodaja, 200 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g | - Potaje de espinacas con garbanzos, 1 cucharón grande colmado, 250 g<br>- Chayota rellena de verdura con huevo, 350 g<br>- Kiwi, 1 mediano- grande, 200 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g |
| <b>V.C.T.   %</b>          | 708,7 kcal   21% - 26% - 53%   | 744,9 kcal   17% - 22% - 61%  | 634,3 kcal   13% - 27% - 60%   |
| <b>MERIENDA</b><br>15%     | - Orejones, 6 unidades, 42 g<br>- Almendras, 30 unidades, 30 g<br>- Yogur desnatado, 1 unidad, 125 g   | - Yogur líquido desnatado, 1 envase, 200 ml<br>- Galletas bifidas con sésamo, 5 unidades, 50 g  | - Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g<br>- Queso cabra fresco, 3 lonchas finas, 45 g<br>- Tomate ruedas finas, 3 unidades, 50 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml  |
| <b>V.C.T.   %</b>          | 288,3 kcal   13% - 43% - 44%   | 299,6 kcal   19% - 23% - 58%  | 321,3 kcal   16% - 44% - 40%   |
| <b>CENA</b><br>25- 30%     | - Crema de verduras, 2 cucharones, 200 g<br>- Pavo al horno, 1 rodaja, 80 g<br>- Rodajas de tomate con orégano, 1 unidad mediano- grande, 150 g<br>- Pera, mediana- grande, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g                                       | - Sopa paisana, 1 ½ cucharón, 200 g<br>- Cinta de lomo de cerdo plancha, 1 rodaja, 80 g<br>- Ensalada de col, lechuga, piña, atún y mahonesa, 150 g<br>- Fresas, 8-10 unidades, pequeñas, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g             | - Crema de calabaza, 2 cucharones, 200 g<br>- Cazuela de pescado (variedad blanco), 200 g<br>- Nísperos, 3 unidades medianas, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>          | 489,3 kcal   18% - 31% - 51%   | 545,1 kcal   23% - 32% - 45%  | 654,0 kcal   17% - 33% - 50%   |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## 2ª SEMANA

Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

|   | LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  |
|---|---|--|--|---|
|   | *V.C.T.: 2.133,0 kcal   **19% - 28% - 53%   | *V.C.T.: 2.113,5 kcal   **18% - 30% - 52%  | *V.C.T.: 2.164,2 kcal   **15% - 29% - 56%  | *V.C.T.: 2.176,3 kcal   **17% - 30% - 53%   |
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>               | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Gofio de trigo, 5 c/soperas rasas, 50 g<br>- Fresas, 3 medianas, 90 g  | - Zumo de naranja natural, 1 vaso, 200 ml<br>- Pan de molde integral, 2 rebanadas medianas, 50 g<br>- Queso tipo burgos natural, 2 lonchas, 40 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 1 bol pequeño lleno, 50 g<br>- Plátano, pequeño, 80 g (troceado con los cereales)   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Muesli de frutas sin azúcar, 2,5 puñados, 60 g<br>- Fresas, 5 pequeñas, 75 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 264,1 kcal   21% - 7% - 72%   | 280,6 kcal   15% - 24% - 61%   | 296,7 kcal   15% - 5% - 80%  | 274,1 kcal   21% - 13% - 66%  |
| <b>MEDIA</b><br><b>MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Galletas de leche c/chocolate y yogur, 3 unidades, 35 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml  | - Galletas de soja-higo, 2 unidades, 34 g<br>- Manzana, 1 mediana, 150 g   | - Tortitas multicereales, 4 unidades, 32 g<br>- Jamón serrano, 2 lonchas finas, 20 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml  | - Pan de trigo, molde integral, 2 rebanadas grandes, 60 g<br>- Queso de cabra fresco, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Tomate, 2 rodajas finas, 30 g  |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 183,2 kcal   14% - 31% - 55%  | 220,2 kcal   8% - 24% - 68%  | 181,8 kcal   27% - 15% - 58%   | 224,3 kcal   19% - 33% - 48%  |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30-35%</b>            | - Guisantes compuestos con zanahoria, 1 cucharón colmado, 200 g<br>- Pechuga de pollo a la plancha, 1 filete, mediano, 100 g<br>- Papas fritas, 3 ½ papas pequeñas en tiras, 180 g<br>- Plátano, 1 mediano, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g | - Potaje de bubango, 1 cucharón grande lleno, 250 g<br>- Sardinias fritas, 4 medianas, 150 g<br>- Papas guisadas en dados, 5 c/soperas, 150 g<br>- Kiwi, 1 mediano-grande, 180 g<br>- Pan de trigo, integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml | - Potaje de verduras con garbanzos, 1 cucharón colmado, 250 g<br>- Pizza de jamón con champiñones y queso, tamaño plato pequeño 200 g<br>- Ensalada básica con aceitunas, 150 g<br>- Nísperos, 4 unidades, 120 g | - Potaje de berros con judías, 1 cucharón grande colmado, 250 g<br>- Pollo a la riojana, 3 trozos, 150 g<br>- Papas fritas, 3 papas pequeñas en tiras, 150 g<br>- Mandarina, 1 mediana-grande, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 843,2 kcal   22% - 35% - 43%  | 750,2 kcal   21% - 30% - 49%   | 765,5 kcal   16% - 35% - 49%   | 680,4 kcal   17% - 34% - 49%  |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>               | - Cereales de desayuno en hojuelas, 1 cuenco de 200 ml, 40 g<br>- Yogur bio normal, 1 unidad, 125 g<br>Todo en un tazón.  | - Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g<br>- Queso manchego, 2 lonchas, 40 g<br>- Tomate en ruedas, 2 rodajas finas, 30 g   | - Almendras, 25 unidades, 25 g<br>- Pasas, 1 puñado grande, 25 g<br>- Yogur desnatado con fruta, 1 unidad, 125 g   | - 1 vaso de zumo de naranja natural, 200 ml<br>- Pan tostado, 4 unidades, 40 g<br>- Jamón cocido, 2 lonchas finas, 30 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 281,2 kcal   10% - 14% - 76%  | 300,7 kcal   22% - 37% - 41%   | 332,0 kcal   13% - 37% - 50%   | 330,0 kcal   14% - 24% - 62%  |
| <b>CENA</b><br><b>25-30%</b>                | - Tortilla española, tamaño plato pequeño, 200 g<br>- Tomate en ruedas con queso parmesano al horno, 1 mediano, 150 g<br>- Papaya, 1 porción, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g   | - Sopa de fideos vegetal y zanahoria, 1 ½ cucharón, 150 g<br>- Hamburguesa de ternera a la plancha con queso fundido, mediana, 100 g<br>- Menestra de verduras, 1 cucharón, 120 g<br>- Piña en rodajas, 4 unidades, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g                 | - Crema de puerros, 2 cucharones, 200 g<br>- Pastel de verduras con huevo, 1 porción, 150 g<br>- Manzana, mediana-grande, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 3 rodajas, 60 g                                      | - Sopa de estrellitas con zanahorias, 10 c/soperas o 1 ½ cucharón, 150 g<br>- Albóndigas de caballa, 6 unidades, 150 g<br>- Zanahoria, habichuela y calabacín, 120 g<br>- Pera, 1 unidad mediana, 150 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g |
| <b>V.C.T.   %</b>                           | 561,3 kcal   20% - 35% - 45%  | 561,8 kcal   17% - 32% - 51%   | 588,2 kcal   12% - 33% - 55%   | 667,5 kcal   16% - 33% - 51%  |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

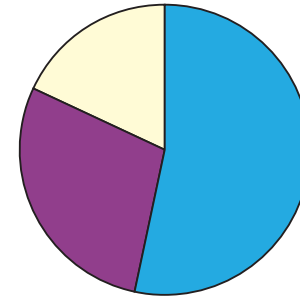
## Menú saludable: 14 a 18 años. Requerimiento calórico: 1.800 - 2.200 kcal

|                                   | VIERNES<br>*V.C.T.: 2.125,9 kcal   **15% - 30% - 55%  | SÁBADO<br>*V.C.T.: 2.182,5 kcal   **15% - 34% - 51%   | DOMINGO<br>*V.C.T.: 2.023,9 kcal   **21% - 25% - 54%  |
|-----------------------------------|---|---|---|
| <b>DESAYUNO</b><br><b>15%</b>     | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g<br>- Mermelada sin azúcar, 1 c/postre colmada, 10 g<br>- Mantequilla para untar, 8 g  | - 1 vaso de zumo de naranja natural, 200 ml<br>- Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g<br>- Queso de cabra fresco, 2 lonchas, 40 g   | - Leche desnatada, 1 vaso, 200 ml<br>- Gofio de trigo, 5 c/soperas rasas, 50 g<br>- Papaya, 1 rodaja, 100 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 289,7 kcal   11% - 30% - 59%  | 320,5 kcal   15% - 27% - 58%  | 277,4 kcal   20% - 6% - 74%   |
| <b>MEDIA MAÑANA</b><br><b>10%</b> | - Manzana, mediana- grande, 180 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 unidad, 105 ml<br>- Almendras, 12 unidades, 12 g  | - Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g<br>- Queso tipo burgos natural, 1 loncha, 20 g<br>- Jamón cocido, 1 loncha fina, 15 g  | - Pan de trigo integral, 5 dedos, 50 g<br>- Atún enlatado en aceite oliva, ½ lata escurrido, 30 g   |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 198,0 kcal   12% - 33% - 55%  | 248,4 kcal   16% - 28% - 56%  | 204,9 kcal   22% - 30% - 48%  |
| <b>ALMUERZO</b><br><b>30- 35%</b> | - Rancho canario, 2 cucharones, 250 g<br>- Redondo de pavo en salsa, 1 rodaja mediana, 100 g<br>- Papas al vapor en dados, 5-6 c/soperas, 150 g<br>- Sandía, 1 rodaja, 200 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g | - Habichuelas con salsa de tomate natural y jamón, 1 cucharón colmado, 200 g<br>- Cazuela de pescado (variedad blanco), 200 g<br>- Plátano, 1 mediano, 150 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g<br>- Leche fermentada con L-casei 0%, 1 envase, 105 ml | - Ensalada de col, lechuga, piña y mahonesa, 150 g<br>- Paella mixta (carne y marisco), 1 plato llano lleno, 300 g<br>- Melón, 1 rodaja grande, 250 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g    |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 702,5 kcal   20% - 21% - 59%  | 686,1 kcal   19% - 36% - 45%  | 678,7 kcal   23% - 28% - 49%  |
| <b>MERIENDA</b><br><b>15%</b>     | - Galletas de leche con chocolate y yogur, 4 unidades, 46 g<br>- Flan de vainilla sin huevo, 1 unidad, 110 g  | - Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g<br>- Cereales de desayuno en hojuelas, 2 puñados, 30 g<br>- Almendras, 20 unidades, 20 g<br>Todo en un cuenco y las almendras en láminas o cubos  | - Tortitas multicereales, 6 unidades, 48 g<br>- Jamón serrano, 1 loncha fina, 20 g<br>- Queso manchego, 2 lonchas finas, 30 g<br>- Tomate, 2 rodajas, 20 g<br>- Aceite de oliva, 1 c/postre, 5 ml   |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 313,6 kcal   10% - 30% - 60%  | 272,0 kcal   13% - 37% - 50%  | 320,5 kcal   21% - 34% - 45%  |
| <b>CENA</b><br><b>25- 30%</b>     | - Crema de calabaza, 2 cucharones, 200 g<br>- Revuelto de huevo con champiñones, 150 g<br>- Cerezas, 8 unidades, 160 g<br>- Pan de centeno, 2 rodajas, 40 g<br>- Yogur desnatado 0%, 1 unidad, 125 g                    | - Sopa juliana, 1 cucharón grande, 200 g<br>- Croquetas de zanahoria y huevo, 4 unidades, 100 g<br>- Tomate en dados con atún, 6- 7 c/soperas colmadas, 150 g<br>- Pera, mediana- grande, 160 g<br>- Pan de trigo integral, 1 rodaja, 20 g                      | - Crema de zanahorias, 2 cucharones, 200 g<br>- Filete de merluza empanado, 2 tiras, 100 g<br>- Lechuga a la juliana, 120 g<br>- Manzana, grande, 180 g<br>- Pan de trigo integral, 2 rodajas, 40 g |
| <b>V.C.T.   %</b>                 | 622,1 kcal   16% - 37% - 47%  | 655,5 kcal   12% - 38% - 50%  | 542,4 kcal   17% - 25% - 58%  |

\*V.C.T.: Valor Calórico Total · \*\* Porcentajes de proteínas, grasas e hidratos de carbono respectivamente.

Para conocer las medidas indicadas consulte el anexo 1.

## Valor medio del aporte nutricional



|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| <b>HIDRATOS DE CARBONO</b> | <b>54%</b>     |
| <b>LÍPIDOS</b>             | <b>29%</b>     |
| <b>PROTEÍNAS</b>           | <b>17%</b>     |
| <b>Kcal totales</b>        | <b>2.110,0</b> |

| <b>VALORES MEDIOS</b>               | <b>MENÚ<br/>14 a 18 años<br/>1.800 - 2.200 kcal</b> |
|-------------------------------------|---|
| Calorías totales                    | 2.110,0 kcal  |
| Proteínas (% *V.C.T. - g)           | 17% - 92,7 g  |
| Grasas (% *V.C.T. - g)              | 29% - 67,5 g  |
| Hidratos de Carbono (% *V.C.T. - g) | 54% - 282,4 g                                       |
| Fibra (g)                           | 33,2  |
| Calcio (mg)                         | 1.318,1   |
| Hierro (mg)                         | 23,1  |
| Zinc (mg)                           | 11,7  |
| Sodio (mg)                          | 1.714,5   |
| Potasio (mg)                        | 4.041,8   |
| Fósforo (mg)                        | 1.709,1   |
| Vitamina D (µg)                     | 8,1   |
| Grasa saturada (g)                  | 16,6  |
| Grasa monoinsaturada (g)            | 30,2  |
| Grasa poliinsaturada (g)            | 8,5   |