

# Càlcul Nutricional Octubre

# OCTUBRE 2020



| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres  | Dijous  | Divendres   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   | Energia: 612 kcal<br>Lípids: 27 g<br>Proteïnes: 28 g<br>Glúcids: 63g  | Energia: 551 kcal<br>Lípids: 23 g<br>Proteïnes: 27 g<br>Glúcids: 59 g |
| Energia: 631 kcal<br>Lípids: 27 g<br>Proteïnes: 30 g<br>Glúcids: 67 g | Energia: 563 kcal<br>Lípids: 23 g<br>Proteïnes: 29 g<br>Glúcids: 60 g | Energia: 611 kcal<br>Lípids: 27 g<br>Proteïnes: 30 g<br>Glúcids: 62 g | Energia: 546 kcal<br>Lípids: 22 g<br>Proteïnes: 25 g<br>Glúcids: 62g  | Energia: 513kcal<br>Lípids: 21 g<br>Proteïnes: 27 g<br>Glúcids: 54 g  |
|   | Energia: 554 kcal<br>Lípids: 22 g<br>Proteïnes: 29 g<br>Glúcids: 60 g | Energia: 578 kcal<br>Lípids: 26 g<br>Proteïnes: 28 g<br>Glúcids: 58 g | Energia: 584 kcal<br>Lípids: 24 g<br>Proteïnes: 29 g<br>Glúcids: 63 g | Energia: 627 kcal<br>Lípids: 23g<br>Proteïnes: 25g<br>Glúcids: 80g    |
| Energia: 515 kcal<br>Lípids: 23 g<br>Proteïnes: 29 g<br>Glúcids: 48 g | Energia: 622 kcal<br>Lípids: 22g<br>Proteïnes: 25g<br>Glúcids: 81g    | Energia: 609 kcal<br>Lípids: 21g<br>Proteïnes: 25g<br>Glúcids: 80g    | Energia: 579kcal<br>Lípids: 23 g<br>Proteïnes: 28 g<br>Glúcids: 65 g  | Energia: 620 kcal<br>Lípids: 28 g<br>Proteïnes: 27 g<br>Glúcids: 65 g |
| Energia: 569 kcal<br>Lípids: 29 g<br>Proteïnes: 22 g<br>Glúcids: 55g  | Energia: 559 kcal<br>Lípids: 23 g<br>Proteïnes: 28 g<br>Glúcids: 60 g | Energia: 542 kcal<br>Lípids: 22 g<br>Proteïnes: 26 g<br>Glúcids: 60 g | Energia: 608 kcal<br>Lípids: 27 g<br>Proteïnes: 28 g<br>Glúcids: 62 g | Energia: 625 kcal<br>Lípids: 25 g<br>Proteïnes: 29 g<br>Glúcids: 65g  |
| Peix a la planxa  |   |   |   |   |

Estem treballant conjuntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús. Per a qualsevol dubte a prop del nostre menú contacti amb el nostre equip de dietistes - nutricionistes a: [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com) o directament amb la direcció del centre. Menú validat per Dietistes  
 nutricionistes col·legiades: CAT N°0681

93 645 30 27 - [info@paladarines.com](mailto:info@paladarines.com)

[www.paladarines.com](http://www.paladarines.com)

Per causa de força major l'empresa és reserva el dret de fer canvis en el menú.