

# LA FARGA MIRASOL

## CÀLCUL NUTRICIONAL

DESEMBRE 2021

|   |   | DIMECRES, 1   | DIJOUS, 2   | DIVENDRES, 3  |
|---|---|---|---|---|
|   |   | Kcal: 871.5<br>Prot.: 24.5g<br>Lip.: 26.1g<br>HC.: 72.3g  | Kcal: 727.8<br>Prot.: 23.6g<br>Lip.: 27.8g<br>HC.: 83.5g  | Kcal: 887.2<br>Prot.: 28.9g<br>Lip.: 28.7g<br>HC.: 98.1g  |
| DILLUNS, 6  | DIMARTS, 7  | DIMECRES, 8   | DIJOUS, 9   | DIVENDRES, 10   |
| <b>FESTIU</b>   |   |   | Kcal: 936.1<br>Prot.: 26.2g<br>Lip.: 29.6g<br>HC.: 107.3g | Kcal: 870.6<br>Prot.: 19.2g<br>Lip.: 22.6g<br>HC.: 84.9g  |
| DILLUNS, 13   | DIMARTS, 14   | DIMECRES, 15  | DIJOUS, 16  | DIVENDRES, 17   |
| Kcal: 933.2<br>Prot.: 25.6g<br>Lip.: 34.5g<br>HC.: 117.9g | Kcal: 824.4<br>Prot.: 23.6g<br>Lip.: 24.7g<br>HC.: 78.9g  | Kcal: 933.2<br>Prot.: 25.6g<br>Lip.: 35.5g<br>HC.: 117.9g | Kcal: 854.9<br>Prot.: 23.9g<br>Lip.: 24.9g<br>HC.: 109.8g | Kcal: 841.2<br>Prot.: 20.6g<br>Lip.: 38.2g<br>HC.: 106.1g |
| DILLUNS, 20   | DIMARTS, 21   | DIMECRES, 22  |   |   |
| Kcal: 980.3<br>Prot.: 26.5g<br>Lip.: 39.7g<br>HC.: 89.6g  | Kcal: 843.1<br>Prot.: 23.6g<br>Lip.: 24.7g<br>HC.: 102.2g | Kcal: 906.6<br>Prot.: 23.1g<br>Lip.: 29.8g<br>HC.: 131.3g |   |   |

Estem treballant conjuntament amb la Consultoria Nutricional Cesnut per oferir-vos la màxima qualitat dietètica dels nostres menús.  
Per a qualsevol dubte del nostre menú contacti amb el nostre equip de dietistes - nutricionistes a [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com) o trucant al telèfon 936341212.