**NOME E APELIDOS: CURSO:4ºESO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1º DÍA** | | | | | | |
| **DATA:** | | | | | | |
| NUEVA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACIÓN | **Alimentos** | **Cantidade aproximada en grs.** | **Valor calórico (calorías)** | **Hidratos Carbono**  **%** | **Graxas**  **%** | **Proteínas**  **%** |
| **Almorzo** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **1/2 mañá** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Comida** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Merenda** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Cea** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **TOTAIS:** |  |  |  |  |  |  |
| **Inxesta calórica** |  |  | **Calorías/día** | **%** | **%** | **%** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2º DÍA** | | | | | | |
| **DATA:** | | | | | | |
| NUEVA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACIÓN | **Alimentos** | **Cantidade aproximada en grs.** | **Valor calórico (calorías)** | **Hidratos Carbono**  **%** | **Graxas**  **%** | **Proteínas**  **%** |
| **Almorzo** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **1/2 mañá** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Comida** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Merenda** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Cea** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **TOTAIS:** |  |  |  |  |  |  |
| **Inxesta calórica** |  |  | **Calorías/día** | **%** | **%** | **%** |