



Lunes- Monday	Martes- Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
---------------	-----------------	-----------------------	-------------------	------------------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Vacaciones de Semana Santa

8	9	10	11	12
Kcal: 820,51 Prot: 35,45g Líp: 29,67g HC: 102,92g	Kcal: 613,67 Prot: 30,18g Líp: 31,27g HC: 52,89g	Kcal: 824,87 Prot: 33,49g Líp: 36,71g HC: 90,13g	Kcal: 861,31 Prot: 35,35g Líp: 29,63g HC: 113,31g	Kcal: 736,21 Prot: 26,02g Líp: 36,45g HC: 76,02g
15	16	17	18	19
Kcal: 621,38g Prot: 28,00g Líp: 23,52g HC: 74,43g	Kcal: 742,76 Prot: 25,35g Líp: 32,93g HC: 86,25g	Kcal: 778,44 Prot: 36,21g Líp: 31,44g HC: 87,66g	Kcal: 870,29 Prot: 32,86g Líp: 37,41g HC: 100,54g	Kcal: 834,39 Prot: 37,29g Líp: 34,23g HC: 94,29g
22	23	24	25	26
Kcal: 829,10 Prot: 29,95g Líp: 34,55g HC: 99,59g	Kcal: 721,17 Prot: 22,79g Líp: 33,23g HC: 82,75g	Kcal: 648,35 Prot: 33,11g Líp: 24,82g HC: 73,13g	Kcal: 953,43 Prot: 45,90g Líp: 37,11g HC: 108,96g	Kcal: 720,51 Prot: 18,05g Líp: 24,83g HC: 106,21g
29	30			
Kcal: 622,21 Prot: 30,74g Líp: 22,39g HC: 72,23g	Kcal: 710,45 Prot: 33,73g Líp: 29,16g HC: 78,28g			



¿Sabías que el hummus de garbanzo es una muy buena alternativa como fuente de proteína vegetal? Las legumbres son alimentos muy completos de gran valor nutricional ya que destacan por su elevado contenido en proteínas (19%-36%) y un alto contenido en fibra. (Fuente: Fundación Española de la Nutrición).



Kcal: calorías / Prot: proteína / Lip: lípidos / CH: hidratos de carbono

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poder ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética en referencia al menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, n.º colegiada CAT0681.

