



Cálculo nutricional: Escuela Lycée Français BEL AIR

Lunes- Monday

Martes- Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

¿Sabías que la cereza es el único fruto con hueso no climatérico? Es decir, es una fruta que no madura tras su recolecta. Por ello, el momento de su cosecha es clave para asegurar su madurez ideal. (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación).



1

Día del trabajo

2

Kcal: 870,29
Prot: 32,86g
Líp: 37,41g
HC: 100,54g

3

Kcal: 803,67
Prot: 34,39g
Líp: 33,75g
HC: 90,59g

6

Kcal: 978,30
Prot: 46,32g
Líp: 38,62g
HC: 111,36g

7

Kcal: 744,61
Prot: 31,80g
Líp: 39,83g
HC: 61,49g

8

Kcal: 808,94
Prot: 33,50g
Líp: 33,34g
HC: 93,72g

9

Kcal: 843,96
Prot: 20,16g
Líp: 51,84g
HC: 74,19g

10

Kcal: 710,30
Prot: 25,95g
Líp: 23,07g
HC: 99,72g

13

Kcal: 820,26
Prot: 41,75g
Líp: 30,46g
HC: 94,78g

14

Kcal: 859,20
Prot: 39,72g
Líp: 43,12g
HC: 74,81g

15

Kcal: 798,93
Prot: 33,75g
Líp: 29,93g
HC: 98,64g

16

Kcal: 726,77
Prot: 22,24g
Líp: 21,90g
HC: 110,18g

17

Festivo

20

Festivo

21

Kcal: 707,37
Prot: 34,56g
Líp: 27,05g
HC: 81,43g

22

Kcal: 921,17
Prot: 33,41g
Líp: 42,25g
HC: 101,82g

23

Kcal: 676,84
Prot: 31,47g
Líp: 27,68g
HC: 75,46g

24

Kcal: 712,76
Prot: 12,35g
Líp: 29,58g
HC: 97,08g

27

Kcal: 854,39
Prot: 36,51g
Líp: 35,23g
HC: 97,82g

28

Kcal: 696,07
Prot: 46,33g
Líp: 26,04g
HC: 69,11g

29

Kcal: 822,40
Prot: 28,24g
Líp: 33,77g
HC: 101,38g

30

Kcal: 743,97
Prot: 40,30g
Líp: 25,12g
HC: 89,17g

31

Kcal: 828,84
Prot: 19,60g
Líp: 44,12g
HC: 89,12g

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