



SEPTIEMBRE 2024

Cálculo nutricional: **Escuela Lycée Français BEL AIR**



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

¡Bienvenidos y bienvenidas
al nuevo curso!

4

Kcal: 849,87
Prot: 28,08g
Líp: 35,98g
HC: 103,43g

5

Kcal: 846,05
Prot: 32,72g
Líp: 34,73g
HC: 100,65g

6

Kcal: 736,54
Prot: 41,39g
Líp: 22,62g
HC: 91,85g

9

Kcal: 756,59
Prot: 24,32g
Líp: 42,47g
HC: 69,27g

10

Kcal: 948,63
Prot: 24,74g
Líp: 45,07g
HC: 111,02g

11



12

Kcal: 806,98
Prot: 37,99g
Líp: 29,90g
HC: 96,48g

13

Kcal: 747,93
Prot: 44,47g
Líp: 22,17g
HC: 92,63g

16

Kcal: 848,72
Prot: 35,67g
Líp: 44,74g
HC: 76,62g

17

Kcal: 751,37
Prot: 38,01g
Líp: 32,69g
HC: 76,29g

18

Kcal: 716,01
Prot: 26,11g
Líp: 33,33g
HC: 77,90g

19

Kcal: 620,62
Prot: 26,61g
Líp: 27,46g
HC: 66,76g

20

Kcal: 722,79
Prot: 33,80g
Líp: 19,07g
HC: 103,99g

23

Kcal: 752,10
Prot: 32,79g
Líp: 24,30g
HC: 100,56g

24

Kcal: 665,77
Prot: 15,83g
Líp: 32,87g
HC: 74,46g

25

Kcal: 834,39
Prot: 37,29g
Líp: 34,23g
HC: 94,29g

26

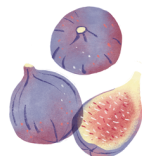
Kcal: 724,98
Prot: 30,79g
Líp: 23,70g
HC: 97,13g

27

Kcal: 713,57
Prot: 18,32g
Líp: 26,81g
HC: 99,75g

30

Kcal: 843,59
Prot: 32,84g
Líp: 34,72g
HC: 99,94g



¿Sabías que el higo contiene más fibra que el kiwi y la ciruela? Siendo así una fruta clave para favorecer el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación)



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

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

