



Menú: Escuela Lycée Français BEL AIR

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
2 Kcal: 602.97 Prot: 21.38g Líp: 29.73g HC: 62.47g	3 Kcal: 643.24 Prot: 28.03g Líp: 24.04g HC: 78.69g	4 Kcal: 819.29 Prot: 30.03g Líp: 34.13g HC: 92.00g	5 Kcal: 846.11 Prot: 26.99g Líp: 42.11g HC: 89.79g	6 <i>Festivo</i>
9 Kcal: 667.04 Prot: 24.27g Líp: 21.72g HC: 93.62g	10 Kcal: 707.16 Prot: 21.53g Líp: 36.84g HC: 72.37g	11 Kcal: 527.81 Prot: 25.34g Líp: 21.53g HC: 57.42g	12 Kcal: 644.17 Prot: 17.54g Líp: 27.61g HC: 81.38g	13 <i>PROTEÍNA VEGETAL</i> Kcal: 725.83 Prot: 18.48g Líp: 25.23g HC: 106.21g
16 Kcal: 890.06 Prot: 34.53g Líp: 43.18g HC: 90.83g	17 Kcal: 539.94 Prot: 27.06g Líp: 28.91g HC: 42.90g	18 Kcal: 861.44 Prot: 36.36g Líp: 36.08g HC: 97.82g	19 Kcal: 874.73 Prot: 38.34g Líp: 43.61g HC: 82.22g	20 Kcal: 558.02 Prot: 15.94g Líp: 17.76g HC: 82.88g
23 <i>Festivo</i>	24 <i>¡Feliz Nochebuena!</i>	25 <i>¡Feliz Navidad!</i>	26 <i>Festivo</i>	27 <i>Festivo</i>
30 <i>Festivo</i>	31 <i>¡Feliz Nochevieja!</i>	 <p>¿Sabías que el consumo de vegetales y hortalizas debe estar presente en todas las comidas y forma parte de la base de la alimentación mediterránea? ¡En invierno la mejor manera de aumentar su ingesta es con cremas creativas y muy nutritivas!</p>		

Kcal
Prot: proteínas
Líp: lípidos
HC: 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 sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.


