



MARZO 2026

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



Lunes - Monday

2

Kcal: 781,97
Prot: 17,33
Líp: 35,53
HC: 98,22

Martes - Tuesday

3

Kcal: 702,01
Prot: 27,56
Líp: 41,13
HC: 55,40

Miércoles - Wednesday

4

Kcal: 767,55
Prot: 34,30
Líp: 29,23
HC: 91,82

Jueves - Thursday

5

Kcal: 641,51
Prot: 26,04
Líp: 31,47
HC: 63,53

Viernes - Friday

6

Kcal: 795,99
Prot: 37,85
Líp: 32,75
HC: 87,46

9

Kcal: 560,71
Prot: 25,39
Líp: 21,47
HC: 66,48

10

Kcal: 676,11
Prot: 38,41
Líp: 25,99
HC: 72,14

11

Kcal: 780,40
Prot: 24,13
Líp: 33,32
HC: 95,25

12

Kcal: 734,59
Prot: 21,01
Líp: 35,31
HC: 83,19

13

Kcal: 870,65
Prot: 41,07
Líp: 39,77
HC: 87,11

16

Kcal: 791,53
Prot: 31,29
Líp: 36,41
HC: 84,67

17

Kcal: 784,35
Prot: 34,63
Líp: 33,95
HC: 85,07

18

Kcal: 744,60
Prot: 25,85
Líp: 23,46
HC: 107,21

19

Kcal: 692,97
Prot: 25,20
Líp: 21,77
HC: 99,06

20

Kcal: 548,31
Prot: 26,39
Líp: 22,51
HC: 60,04

23

Kcal: 577,35
Prot: 26,55
Líp: 18,39
HC: 76,41

24

Kcal: 617,69
Prot: 25,80
Líp: 33,90
HC: 52,37

25

Kcal: 777,02
Prot: 42,72
Líp: 30,54
HC: 81,57

26

Kcal: 651,99
Prot: 12,12
Líp: 34,15
HC: 74,29

27

Kcal: 942,12
Prot: 31,00
Líp: 46,80
HC: 99,23

30

31

Vacaciones de Pascua

Las frutas son un grupo de alimentos especialmente ricos en vitaminas, minerales, agua y fibra. La fibra es un componente propio de los alimentos vegetales que aporta numerosos beneficios para la salud, como el correcto funcionamiento del tránsito intestinal. Consumir fibra es fácil puesto que incorporando verduras, cereales integrales, legumbres y frutas a nuestra dieta, se puede lograr su consumo recomendado y disfrutar de sus beneficios.



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, n° colegiada CAT0681.

