



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

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
4 Kcal: 792,28 Prot: 23,28 Líp: 37,24 HC: 91,00	5 Kcal: 721,08 Prot: 32,21 Líp: 31,04 HC: 78,23	6 Kcal: 896,11 Prot: 26,36 Líp: 33,59 HC: 121,34	7 Kcal: 789,90 Prot: 26,41 Líp: 30,98 HC: 101,36	8 Kcal: 665,50 Prot: 22,13 Líp: 34,90 HC: 65,22
11 Kcal: 499,01 Prot: 24,41 Líp: 13,25 HC: 70,53	12 Kcal: 717,91 Prot: 27,24 Líp: 29,84 HC: 85,13	13 Kcal: 743,32 Prot: 25,56 Líp: 23,96 HC: 106,36	14 Kcal: 888,86 Prot: 41,57 Líp: 41,98 HC: 86,19	15 Kcal: 613,88 Prot: 26,58 Líp: 26,60 HC: 67,04
18 Kcal: 815,29 Prot: 17,29 Líp: 36,61 HC: 104,16	19 Kcal: 781,98 Prot: 37,76 Líp: 38,06 HC: 71,36	20 Kcal: 950,40 Prot: 38,07 Líp: 37,84 HC: 114,09	21 Kcal: 702,13 Prot: 15,04 Líp: 35,97 HC: 79,56	22 <i>Festivo</i>
25 <i>Festivo</i>	26 Kcal: 585,00 Prot: 33,35 Líp: 28,44 HC: 48,92	27 Kcal: 683,05 Prot: 23,00 Líp: 33,89 HC: 71,51	28 Kcal: 804,21 Prot: 43,31 Líp: 30,61 HC: 88,87	29 Kcal: 768,84 Prot: 34,11 Líp: 25,24 HC: 101,31

Kcal  
Prot: proteínas  
Líp: lípidos  
HC: hidratos de carbono



Las legumbres son un grupo de alimentos que nos aportan proteína vegetal. Algunos ejemplos son las lentejas, los garbanzos, las judías blancas, los guisantes o los cacahuets. Nos ofrecen un amplio abanico de preparaciones, sean frías como una ensalada, o calientes, como un potaje. También son útiles para snacks, como en el caso de los cacahuets o el hummus de garbanzos. Esto las convierte en una muy buena alternativa, adaptable a todas las temporadas del año, para reducir el aporte de proteína animal y aumentar el de fibra.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos 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](mailto:info@cesnut.com)

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

