NOVIEMBRE 2026

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

Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
2 Festivo	3 Kcal: 822,50 Prot: 21,07 Líp: 39,90 HC: 94,78	4 Kcal: 786,40 Prot: 23,06 Líp: 27,58 HC: 108,73	5 Kcal: 807,31 Prot: 32,05 Líp: 34,35 HC: 92,49	6 Kcal: 801,67 Prot: 34,32 Líp: 34,11 HC: 89,35
9 Kcal: 579,62 Prot: 26,69 Líp: 18,38 HC: 76,86	10 Kcal: 661,14 Prot: 31,70 Líp: 24,02 HC: 79,54	11 Kcal: 752,41 Prot: 27,77 Líp: 30,21 HC: 92,36	12 Kcal: 833,03 Prot: 32,12 Líp: 36,91 HC: 93,09	13 Kcal: 722,43 Prot: 21,82 Líp: 35,19 HC: 79,61
16 Kcal: 708,38 Prot: 34,41 Líp: 28,94 HC: 77,57	17 Kcal: 736,04 Prot: 26,99 Líp: 35,60 HC: 76,92	18 Kcal: 815,12 Prot: 24,04 Líp: 29,88 HC: 111,76	19 Kcal: 869,47 Prot: 36,11 Líp: 39,43 HC: 92,54	20 Kcal: 791,36 Prot: 22,14 Líp: 47,12 HC: 69,68
23 Kcal: 551,40 Prot: 28,78 Líp: 18,16 HC: 68,21	24 Kcal: 695,83 Prot: 40,21 Líp: 26,03 HC: 75,18	25 Kcal: 761,26 Prot: 21,88 Líp: 25,22 HC: 111,69	26 Kcal: 791,55 Prot: 17,25 Líp: 36,55 HC: 98,40	27 Kcal: 672,89 Prot: 14,43 Líp: 34,89 HC: 75,29
30 Kcal: 680,58 Prot: 20,31 Líp: 32,78 HC: 76,08				

¿Sabías que las pipas de calabaza, tostadas y sin sal añadida, pueden ser un complemento saludable para nuestras comidas y meriendas? Son pequeñas, crujientes y aportan proteínas, grasas saludables, fibra y minerales como el magnesio. Además, ¡son una forma deliciosa de aprovechar la calabaza al máximo!



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

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

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