



MENU BASAL

SABADO 4 DE MAYO DE 2019

-Apto para diabéticos-

| | |
|--|--|
| DESAYUNO | Sobre: 150 gr. |
| 09:30-10:00 | DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN |
| Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47 | GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS ZUMO SIN AZÚCAR, FRUTA DEL TIEMPO |
| MEDIO DIA | Sobre 150 c.c. |
| 12:00-12:45 | INGESTA DE LÍQUIDOS |
| Energía: 43,30 Proteínas: 0,62 Hidratos: 9,40 Lípidos: 0,20 | ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA |
| COMIDA | |
| 13:00-14:00 | PRIMERO: ESPÁRRAGOS CON MAHONESA |
| Energía: 982 Kcal. Proteínas: 44,5g Hidratos: 90g Lípidos: 64,7 | SEGUNDO: PAELLA MIXTA POSTRE: TARTA ESPECIAL |
| MERIENDA | Sobre: 150 gr. |
| 16:30-17:30 | INGESTA DE LÍQUIDOS |
| Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47 | DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS |
| CENA | |
| 19:00-20:00 | PRIMERO: SOPA DE PICADILLO |
| Energía: 865 Kcal. Proteínas: 43,25g Hidratos: 81,325g Lípidos: 40,408g | SEGUNDO: JAMÓN SERRANO Y QUESO MANCHEGO POSTRE: YOGURT |
| MEDIA NOCHE | Sobre: 150 c.c. ó 1 pieza |
| 11:30-00:00 | INGESTA DE LÍQUIDOS |
| Energía: 43,3 Proteínas: 0,62 Hidratos: 9,4 Lípidos: 0,20 | ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES |

Dr. CRISTINA BELLERÍN CLAROSA
Colegio Médico Murcia 207205555
UTSACOL



MENU OPCIONAL

SABADO 4 DE MAYO DE 2019

-Apto para diabéticos-

| | |
|---|--|
| DESAYUNO | Sobre: 150 gr. |
| 09:30-10:00 | DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN |
| Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47 | GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS ZUMO SIN AZÚCAR, FRUTA DEL TIEMPO |
| MEDIO DIA | Sobre 150 c.c. |
| 12:00-12:45 | INGESTA DE LÍQUIDOS |
| Energía: 43,30 Proteínas: 0,62 Hidratos: 9,40 Lípidos: 0,20 | ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA |
| COMIDA | |
| 13:00-14:00 | PRIMERO: CREMA DE PUERROS |
| Energía: 720 Kcal Proteínas: 47 Hidratos: 83 Lípidos: 21 | SEGUNDO: MERLUZA A LA VASCA POSTRE: FRUTA |
| MERIENDA | Sobre: 150 gr. |
| 16:30-17:30 | INGESTA DE LÍQUIDOS |
| Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47 | DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS |
| CENA | |
| 19:00-20:00 | PRIMERO: ENSALADA MIXTA |
| Energía: 180,20 Kcal. Proteínas: 2,27g Hidratos: 31,7g Lípidos: 4,2g | SEGUNDO: FLAMENQUINES DE YORK POSTRE: YOGURT |
| MEDIA NOCHE | Sobre: 150 c.c. ó 1 pieza |
| 11:30-00:00 | INGESTA DE LÍQUIDOS |
| Energía: 43,30 Proteínas: 0,62 Hidratos: 9,40 Lípidos: 0,20 | ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES |

Christina Medina Claver
M. CHRISTINA MEDINA CLAVER
Categoría Médico Nutricionista
LUSACOL