



MENU BASAL

DOMINGO 5 DE MAYO DE 2019

FELIZ DIA DE LAS MADRES!!

-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	ENTREMESSES CALIENTES
13:00-14:00	PRIMERO: ENSALADILLA RUSA
Energía: 982 Kcal. Proteínas: 44,5g Hidratos: 90g Lípidos: 64,7	SEGUNDO: BACALAO A LA BILBAINA POSTRE: FRESAS CON HELADO
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: CREMA DE CALABACIN
Energía: 865 Kcal. Proteínas: 43,25g Hidratos: 81,325g Lípidos: 40,408g	SEGUNDO: TORTILLA FRANCESA 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


 M. CRISTINA BARRERA CLAVES
 Colegiada Médica Nº 914 20720/0575
 UITSACOL.



MENU OPCIONAL

DOMINGO 5 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: SOPA DE AJO
Energía: 720 Kcal Proteínas: 47 Hidratos: 83 Lípidos: 21	SEGUNDO: FILETE DE POLLO A LA PLANCHA POSTRE: YOGURT
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: PATATAS AL VAPOR
Energía: 180,20 Kcal. Proteínas: 2,27g Hidratos: 31,7g Lípidos: 4,2g	SEGUNDO: MUSLITOS DE CANGREJO POSTRE: FRUTA DEL TIEMPOT
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
UISACOL.