



## MENU BASAL

MARTES 21 DE MAYO DE 2019

-Apto para diabéticos-

|  |  |
|--|--|
| <b>DESAYUNO</b>  | <b>Sobre: 150 gr.</b>  |
| 09:30-10:00  | DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN   |
| Energía: 290<br>Proteínas: 5,30<br>Hidratos: 51,28<br>Lípidos: 6,47              | GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS<br>ZUMO SIN AZÚCAR, FRUTA DEL TIEMPO |
| <b>MEDIO DIA</b>   | <b>Sobre 150 c.c.</b>  |
| 12:00-12:45  | INGESTA DE LÍQUIDOS  |
| Energía: 43,30<br>Proteínas: 0,62<br>Hidratos: 9,40<br>Lípidos: 0,20             | ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA   |
| <b>COMIDA</b>  |  |
| 13:00-14:00  | PRIMERO: MENESTRA DE VERDURAS CON CARNE  |
| Energía: 982 Kcal.<br>Proteínas: 44,5g<br>Hidratos: 90g<br>Lípidos: 64,7         | SEGUNDO: CHULETAS DE SAJONIA CON PATATAS AL PIMENTON<br>POSTRE: FLAN DE CAMELO         |
| <b>MERIENDA</b>  | <b>Sobre: 150 gr.</b>  |
| 16:30-17:30  | INGESTA DE LÍQUIDOS  |
| Energía: 290<br>Proteínas: 5,30<br>Hidratos: 51,28<br>Lípidos: 6,47              | DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN<br>GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS  |
| <b>CENA</b>  |  |
| 19:00-20:00  | PRIMERO: CREMA DE CALABAZA   |
| Energía: 865 Kcal.<br>Proteínas: 43,25g<br>Hidratos: 81,325g<br>Lípidos: 40,408g | SEGUNDO: CALAMARES Y ARITOS DE CEBOLLA<br>POSTRE: YOGURT                               |
| <b>MEDIA NOCHE</b>   | <b>Sobre: 150 c.c. ó 1 pieza</b>   |
| 11:30-00:00  | INGESTA DE LÍQUIDOS  |
| Energía: 43,3<br>Proteínas: 0,62<br>Hidratos: 9,4<br>Lípidos: 0,20               | ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES  |

*Dr. CHRISTIAN EDO. ROJEDA-CLANSEN*  
Colegio Médico Medellín 287850508  
U.T.S. COL.



## MENU OPCIONAL

MARTES 21 DE MAYO DE 2019

-Apto para diabéticos-

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

Dr. CHRISTIAN EDO. BOEDA-CLAUSEN  
Colegio Médico Madrid 2828650503  
U15-COL.