



## MENU BASAL

MIÉRCOLES 22 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: 83,8<br>Proteínas: 0,85<br>Hidratos: 17,95<br>Lípidos: 0,47       | ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA   |
| <b>COMIDA</b>  |  |
| 13:00-14:00  | PRIMERO: SOPA DE LA CASA   |
| Energía: 1.250Kcal<br>Proteínas: 63g<br>Hidratos: 168g<br>Lípidos: 37g     | SEGUNDO: CALLOS A LA MADRILEÑA CON PATATAS<br>PANADERAS<br>POSTRE: FRUTA DEL TIEMPO    |
| <b>MERIENDA</b>  | <b>Sobre: 150 gr.</b>  |
| 16:30-17:30  | INGESTA DE LÍQUIDOS  |
| Energía: 180,2 Kcal<br>Proteínas: 2,27<br>Hidratos: 31,75<br>Lípidos: 4,27 | DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN<br>GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS  |
| <b>CENA</b>  |  |
| 19:00-20:00  | PRIMERO: JUDIAS VERDES CON TOMATE  |
| Energía: 948 Kcal.<br>Proteínas: 29g<br>Hidratos: 93g<br>Lípidos: 42g      | SEGUNDO: TORTILLA DE PATATAS<br>POSTRE: YOGURT   |
| <b>MEDIA NOCHE</b>   | <b>Sobre: 150 c.c. ó 1 pieza</b>   |
| 11:30-00:00  | INGESTA DE LÍQUIDOS  |
| Energía: 83,8<br>Proteínas: 0,85<br>Hidratos: 17,95<br>Lípidos: 0,47       | ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES  |

Dr. CHRISTIAN EDU. BIEDA CLASEN  
Colegio Médico Madrid 282850508  
UIS-COL.



## MENU OPCIONAL

MIÉRCOLES 22 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: PISTO MANCHEGO  |
| Energía: 879, Kcal<br>Proteínas: 22<br>Hidratos: 57<br>Lípidos: 46         | SEGUNDO: BACALAO REBOZAO<br>POSTRE: YOGURT   |
| <b>MERIENDA</b>  | <b>Sobre: 150 gr.</b>  |
| 16:30-17:30  | INGESTA DE LÍQUIDOS  |
| Energía: 180,2 Kcal<br>Proteínas: 2,27<br>Hidratos: 31,75<br>Lípidos: 4,27 | DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN<br>GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS  |
| <b>CENA</b>  |  |
| 19:00-20:00  | PRIMERO: SOPA DE POLLO CON ESTRELLAS   |
| Energía: 230 Kcal.<br>Proteínas: 22<br>Hidratos: 39<br>Lípidos: 17         | SEGUNDO: SALCHICHAS AL VINO<br>POSTRE: FRUTA DEL TIEMPO                                |
| <b>MEDIA NOCHE</b>   | <b>Sobre: 150 c.c. ó 1 pieza</b>   |
| 11:30-00:00  | INGESTA DE LÍQUIDOS  |
| Energía: 83,8<br>Proteínas: 0,85<br>Hidratos: 17,95<br>Lípidos: 0,47       | ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES  |

Dr. CHRISTIAN EDO. ROEDA CLASEN  
Colegio Médico Madrid 28789508  
U15-COL.