



## MENU BASAL

SABADO 6 DE JULIO DE 2019

-Apto para diabéticos-

<b>DESAYUNO</b>	<b>Sobre: 150 gr.</b>
09:30-10:00	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN
Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47	CHURROS, GALLETAS INTEGRALE, GALLETAS MARIA Y MAGDALENAS
	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 Proteínas: 0,62 Hidratos: 9,40 Lípidos: 0,20	ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA
<b>COMIDA</b>	
13:00-14:00	PRIMERO: CREMA DE MELÓN CON VIRUTAS DE JAMÓN
Energía: 982 Kcal. Proteínas: 44,5g Hidratos: 90g Lípidos: 64,7	SEGUNDO: CALDERETA DE PESCADO
	POSTRE: FRUTA DEL TIEMPO
<b>MERIENDA</b>	<b>Sobre: 150 gr.</b>
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN
	HORCHATA CON CONCHA DE CHOCOLATE
<b>CENA</b>	
19:00-20:00	PRIMERO: SOPA CASTELLANA
Energía: 865 Kcal. Proteínas: 43,25g Hidratos: 81,325g Lípidos: 40,408g	SEGUNDO: JAMÓN SERRANO Y QUESO MANCHEGO
	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 Proteínas: 0,62 Hidratos: 9,4 Lípidos: 0,20	ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES

*Christina María Medina Clavería*  
Categoría: Médico/a  
LITS/COL.



## MENU OPCIONAL

SABADO 6 DE JULIO DE 2019

-Apto para diabéticos-

<b>DESAYUNO</b>	<b>Sobre: 150 gr.</b>
09:30-10:00	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN
Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47	GALLETAS INTEGRALES, GALLETAS MARIA Y MAGDALENAS 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 Proteínas: 0,62 Hidratos: 9,40 Lípidos: 0,20	ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA
<b>COMIDA</b>	
13:00-14:00	PRIMERO: ENSALADA DEL HUERTO
Energía: 720 Kcal Proteínas: 47 Hidratos: 83 Lípidos: 21	SEGUNDO: VILLARROY DE YORK POSTRE: FRUTA DEL TIEMPO
<b>MERIENDA</b>	<b>Sobre: 150 gr.</b>
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 290 Proteínas: 5,30 Hidratos: 51,28 Lípidos: 6,47	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES, GALLETAS MARIA Y MAGDALENAS
<b>CENA</b>	
19:00-20:00	PRIMERO: PISTO CON HUEVO
Energía: 180,20 Kcal. Proteínas: 2,27g Hidratos: 31,7g Lípidos: 4,2g	SEGUNDO: FLAMENQUINES DE YORK 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 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.