



MENU BASAL

LUNES 23 DE SEPTIEMBRE 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, GALLETAS MARIA Y 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: PATATAS GRATINADAS CON JAMÓN
Energía: 982 Kcal. Proteínas: 44,5g Hidratos: 90g Lípidos: 64,7	SEGUNDO: MUSLITOS DE POLLO AL HORNO EN SALSA DE CHAMPIÑONES
	POSTRE: FRUTA DEL TIEMPO
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
	BATIDO CON MINI PALMERA INTEGRAL
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO: ESPINACAS A LA CREMA
Energía: 865 Kcal. Proteínas: 43,25g Hidratos: 81,325g Lípidos: 40,408g	SEGUNDO: JAMÓN YORK, QUESO Y MEMBRILLO
	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. Christian Zola Rueda Clausen
Colegio Médico Madrid 282850508
UIS-COL.



MENU OPCIONAL

LUNES 23 DE SEPTIEMBRE 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, GALLETAS MARIA Y 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 LENTEJAS
Energía: 720 Kcal Proteínas: 47 Hidratos: 83 Lípidos: 21	SEGUNDO: REVUELTO DE LA CASA
	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, GALLETAS MARIA Y MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO: SOPA DE PICADILLO
Energía: 180,20 Kcal. Proteínas: 2,27g Hidratos: 31,7g Lípidos: 4,2g	SEGUNDO: LENGUADO REBOZADO
	POSTRE: FRUTA DEL TIEMPO
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

Dr. Christian Edo. Roeda-Clausen
Colegio Médico No. 282860508
UIS-COL.