



MENU BASAL

MIÉRCOLES 12 DE AGOSTO DE 2020 - 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: 83,8 Proteínas: 0,85 Hidratos: 17,95 Lípidos: 0,47	ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA
COMIDA	
13:00-14:00	PRIMERO: SOPA DE COCIDO
Energía: 1.250Kcal Proteínas: 63g Hidratos: 168g Lípidos: 37g	SEGUNDO: GARBANZOS POSTRE: MANZANA ASADA
MERIENDA	Sobre: 150 gr.
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 180,2 Kcal Proteínas: 2,27 Hidratos: 31,75 Lípidos: 4,27	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO: JUDIAS VERDES
Energía: 948 Kcal. Proteínas: 29g Hidratos: 93g Lípidos: 42g	SEGUNDO: TORTILLA DE PATATAS POSTRE: YOGURT
MEDIA NOCHE	Sobre: 150 c.c. ó 1 pieza
11:30-00:00	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 83,8 Proteínas: 0,85 Hidratos: 17,95 Lípidos: 0,47	ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES

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



MENU OPCIONAL

MIÉRCOLES 12 DE AGOSTO DE 2020 - 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: TOMATE Y PEPINO DEL HUERTO
Energía: 879, Kcal Proteínas: 22 Hidratos: 57 Lípidos: 46	SEGUNDO: CHULETA DE SAJONIA A LA PLANCHA POSTRE: YOGURT
MERIENDA	Sobre: 150 gr.
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 180,2 Kcal Proteínas: 2,27 Hidratos: 31,75 Lípidos: 4,27	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO: ENSALADA MIXTA
Energía: 230 Kcal. Proteínas: 22 Hidratos: 39 Lípidos: 17	SEGUNDO: CROQUETAS DE JAMÓN POSTRE: FRUTA
MEDIA NOCHE	Sobre: 150 c.c. ó 1 pieza
11:30-00:00	INGESTA DE LÍQUIDOS
Energía: 83,8 Proteínas: 0,85 Hidratos: 17,95 Lípidos: 0,47	ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES

Dr. CHRISTIAN EDO. ROEDA CLASEN
Colegio Médico Madrid 28286508
U15-COL.