



## MENU BASAL

MIÉRCOLES 19 DE AGOSTO DE 2020 - 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 Ó GALLETAS MARIA Ó 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: 83,8 Proteínas: 0,85 Hidratos: 17,95 Lípidos: 0,47	ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA
<b>COMIDA</b>	
13:00-14:00	PRIMERO: SOPA DE COCIDO
Energía: 1.250Kcal Proteínas: 63g Hidratos: 168g Lípidos: 37g	SEGUNDO: GARBANZOS POSTRE: MANZANA ASADA
<b>MERIENDA</b>	<b>Sobre: 150 gr.</b>
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
<b>CENA</b>	
19:00-20:00	PRIMERO: JUDIAS VERDES CON TOMATE
Energía: 948 Kcal. Proteínas: 29g Hidratos: 93g Lípidos: 42g	SEGUNDO: TORTILLA DE PATATAS 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 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 19 DE AGOSTO DE 2020 - 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 Ó GALLETAS MARIA Ó 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: TOMATE Y PEPINO DEL HUERTO
Energía: 879, Kcal Proteínas: 22 Hidratos: 57 Lípidos: 46	SEGUNDO: CHULETAS DE SAJONIA POSTRE: YOGURT
<b>MERIENDA</b>	<b>Sobre: 150 gr.</b>
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
<b>CENA</b>	
19:00-20:00	PRIMERO: SOPA DE ESTRELLAS
Energía: 230 Kcal. Proteínas: 22 Hidratos: 39 Lípidos: 17	SEGUNDO: BACALAO REBOZADO CON TOMATE NATURAL POSTRE: FRUTA
<b>MEDIA NOCHE</b>	<b>Sobre: 150 c.c. ó 1 pieza</b>
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-CLANSEN  
Colegio Médico Madrid 282850508  
UIS-COL.