

# MENU BASAL

miércoles, 11 de agosto de 2021



DESAYUNO	
09:30-10:00	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN TOSTADA DE PAN BLANCO O PAN DE MOLDE, CON ACEITE DE OLIVA O TOMATE TRITURADO ALIÑADO FRUTA DEL TIEMPO
MEDIO DÍA	
12:00-12:45	INGESTA DE LÍQUIDOS ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA
COMIDA	
13:00-14:00	<b>PRIMERO</b> SOPA DE COCIDO ☺ 🌿
	<b>SEGUNDO</b> COCIDO COMPLETO 🍲
	<b>POSTRE</b> MANZANA ASADA
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	<b>PRIMERO</b> SOPA MINISTRONE ☺ 🌿
	<b>SEGUNDO</b> CALAMARES ENCEBOLLADOS 🍤 🐟
	<b>POSTRE</b> FRUTA O YOGUR 🍲
MEDIA NOCHE	
11:30-00:00	INGESTA DE LÍQUIDOS ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES

VALORACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA							
MACRONUTRIENTES	DESAYUNO	MEDIO DÍA	COMIDA	MERIENDA	CENA	MEDIA NOCHE	TOTAL
Kcal	284	65	921	147	549	68	2034
Proteína g	11	1	43	3	35	5	98
HC g	34	14	105	20	74	7	254
HC Simp. g	11	14	30	9	24	7	95
Lípidos g	11	0	33	6	12	2	64
AGS g	3	0	10	3	1	1	18
Sal g	1	0	2	0	2	0	5

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202108BE01

## ALÉRGENOS

☺ Huevos	🍲 Leche	🌿 Gluten	🍤 Moluscos	🌱 Apio	🐟 Pescado	🦀 Crustáceos
🍲 Mostaza	🌱 Sésamo	🍲 Sulfitos	🌱 Soja	🌱 Altramuces	🌱 Cacahuetes	🍷 Frutos con cáscara

# MENU OPCIONAL

miércoles, 11 de agosto de 2021










DESAYUNO	
09:30-10:00	DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN TOSTADA DE PAN BLANCO O PAN DE MOLDE, CON ACEITE DE OLIVA O TOMATE TRITURADO ALIÑADO FRUTA DEL TIEMPO
MEDIO DÍA	
12:00-12:45	INGESTA DE LÍQUIDOS ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA
COMIDA	
13:00-14:00	<b>PRIMERO</b> SALTEADO SETAS
	<b>SEGUNDO</b> CAELLA AL LIMÓN
	<b>POSTRE</b> MANZANA ASADA
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	<b>PRIMERO</b> SOPA MINISTRONE  
	<b>SEGUNDO</b> CALAMARES ENCEBOLLADOS  
	<b>POSTRE</b> FRUTA O YOGUR 
MEDIA NOCHE	
11:30-00:00	INGESTA DE LÍQUIDOS ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES

VALORACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA							
MACRONUTRIENTES	DESAYUNO	MEDIO DÍA	COMIDA	MERIENDA	CENA	MEDIA NOCHE	TOTAL
Kcal	284	65	390	147	622	68	1576
Proteína g	11	1	9	3	39	5	68
HC g	34	14	57	20	70	7	202
HC Simp. g	11	14	25	9	31	7	97
Lípidos g	11	0	12	6	22	2	53
AGS g	3	0	2	3	4	1	13
Sal g	1	0	1	0	9	0	11

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202108BE01

## ALÉRGENOS

 Huevos	 Leche	 Gluten	 Moluscos	 Apio	 Pescado	 Crustáceos
 Mostaza	 Sésamo	 Sulfitos	 Soja	 Altramuces	 Cacahuetes	 Frutos con cáscara