

# MENU BASAL

Lunes, 16 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> MACARRONES CON ATÚN    <b>SEGUNDO</b> MUSLITOS DE POLLO A LA NARANJA  <b>POSTRE</b> FRUTA O YOGUR 
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS Ó FRUTA
CENA	
19:00-20:00	<b>PRIMERO</b> SOPA DE ARROZ <b>SEGUNDO</b> PERCA EN SALSAS   <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	753	147	405	68	1722
Proteína g	11	1	44	3	12	5	76
HC g	34	14	99	20	71	7	245
HC Simp. g	11	14	25	9	21	7	87
Lípidos g	11	0	18	6	7	2	44
AGS g	3	0	3	3	1	1	11
Sal g	1	0	2	0	1	0	4

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202108BE01

## ALÉRGENOS

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

  
**Col. MAD00055**  
 José Ignacio Gil de Sola Díaz

**CODINMA**  
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

# MENU OPCIONAL

lunes, 16 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> ALCACHOFAS SALTEADAS
	<b>SEGUNDO</b> MERLUZA EN SALSAS VERDES  
	<b>POSTRE</b> FRUTA O YOGUR 
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS Ó FRUTA
CENA	
19:00-20:00	<b>PRIMERO</b> SOPA DE ARROZ
	<b>SEGUNDO</b> PERCA EN SALSAS  
	<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	632	147	874	68	2070
Proteína g	11	1	46	3	37	5	103
HC g	34	14	61	20	93	7	229
HC Simp. g	11	14	28	9	32	7	101
Lípidos g	11	0	16	6	39	2	74
AGS g	3	0	2	3	10	1	19
Sal g	1	0	1	0	4	0	6

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202108BE01

## ALÉRGENOS

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

  
**Col. MAD00055**  
 José Ignacio Gil de Sola Díaz  
 CODINMA  
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.