

MENU BASAL

jueves, 19 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	PRIMERO PISTO SEGUNDO PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y CHORIZO POSTRE FLAN DE QUESO
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	PRIMERO SOPA DE VERDURAS MALLORQUINA SEGUNDO PESCADILLA A LA BILBAÍNA POSTRE 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	71	748	147	568	65	1883
Proteína g	11	2	26	3	41	1	84
HC g	34	16	72	20	71	14	227
HC Simp. g	11	16	31	9	23	14	104
Lípidos g	11	0	39	6	12	0	68
AGS g	3	0	12	3	2	0	20
Sal g	1	0	3	0	2	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

MENU OPCIONAL

jueves, 19 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	PRIMERO ARROZ CALDOSO DE CARNE SEGUNDO LENGUADO AL HORNO GRATINADO ☹️ 🐟 🥛 POSTRE FLAN DE QUESO ☹️ 🥛
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	PRIMERO COLIFLOR REHOGADA SEGUNDO FILETE DE POLLO EMPANADO ☹️ 🥛 🍷 🥬 🥕 🥔 🥑 🐟 🍌 🥛 🥛 POSTRE 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	71	1096	147	554	65	2217
Proteína g	11	2	56	3	13	1	86
HC g	34	16	103	20	61	14	248
HC Simp. g	11	16	31	9	23	14	104
Lípidos g	11	0	50	6	27	0	94
AGS g	3	0	14	3	3	0	23
Sal g	1	0	3	0	1	0	5

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202108BE01

ALÉRGENOS

☹️	🥛	🍷	🐟	🍌	🐟	🥬
Huevos	Leche	Gluten	Moluscos	Apio	Pescado	Crustáceos
🍷	🥛	🍷	🍷	🥛	🥛	🥛
Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Soja	Altramuces	Cacahuets	Frutos con cáscara