

MENU BASAL

lunes, 30 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 CARACOLAS A LA MARINERA ☹️ 🌿 🐟 🥛
	SEGUNDO POLLO AL CHILINDRÓN 🥛
	POSTRE 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	PRIMERO SOPA DE AVE ☹️ 🌿
	SEGUNDO PERCA EN SALSAS 🐟 🥛
	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	65	784	147	408	68	1756
Proteína g	11	1	43	3	13	5	76
HC g	34	14	101	20	70	7	246
HC Simp. g	11	14	28	9	22	7	91
Lípidos g	11	0	20	6	7	2	46
AGS g	3	0	4	3	1	1	12
Sal g	1	0	2	0	1	0	4

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202109BE01

ALÉRGENOS

☹️	🥛	🌿	🐌	🌿	🐟	🦀
Huevos	Leche	Gluten	Moluscos	Apio	Pescado	Crustáceos
🥛	🌿	🥛	🌿	🌿	🌿	🌿
Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Soja	Altramuces	Cacahuets	Frutos con cáscara



MENU OPCIONAL

lunes, 30 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 RATATOUILLE
	SEGUNDO BOQUERONES REBOZADOS   
	POSTRE 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	PRIMERO SOPA DE AVE  
	SEGUNDO PERCA EN SALSA  
	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	65	671	147	944	68	2179
Proteína g	11	1	47	3	51	5	118
HC g	34	14	63	20	63	7	201
HC Simp. g	11	14	27	9	24	7	92
Lípidos g	11	0	25	6	54	2	98
AGS g	3	0	5	3	21	1	33
Sal g	1	0	1	0	3	0	5

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202109BE01

ALÉRGENOS

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

