

MENU BASAL

miércoles, 1 de septiembre de 2021



DESAYUNO SALUDABLE	
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 SOPA DE COCIDO ☹️ 🌿
	SEGUNDO COCIDO COMPLETO 🥣
	POSTRE 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	PRIMERO SOPA DE AJO 🌿
	SEGUNDO EMPANADA ATÚN ☹️ 🥣 🌿 🍄 🥑 🐟 🥒 🥔 🥕 🥒 🥔 🥕 🥒 🥔 🥕
	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	921	147	763	68	2248
Proteína g	11	1	43	3	23	5	86
HC g	34	14	105	20	99	7	279
HC Simp. g	11	14	30	9	23	7	94
Lípidos g	11	0	33	6	30	2	82
AGS g	3	0	10	3	1	1	18
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	🥕 Cacahuetes	🍎 Frutos con cáscara

MENU OPCIONAL

miércoles, 1 de septiembre 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 MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS
	SEGUNDO LOMO DE BACALAO REBOZADO
	POSTRE 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	PRIMERO SOPA DE AJO
	SEGUNDO EMPANADA ATÚN
	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	645	147	753	68	1962
Proteína g	11	1	38	3	56	5	114
HC g	34	14	64	20	74	7	213
HC Simp. g	11	14	30	9	23	7	94
Lípidos g	11	0	25	6	26	2	70
AGS g	3	0	4	3	9	1	20
Sal g	1	0	2	0	5	0	8

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202109BE01

ALÉRGENOS

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