

MENU BASAL

viernes, 1 de octubre 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 ENSALADA MURCIANA ☹️ 🐟 🥛
	SEGUNDO BARBACOA 🥘
	POSTRE FRUTA O YOGUR 🥛
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 VERDURAS MALLORQUINA ☹️ 🌿
	SEGUNDO PASTEL DE PESCADO ☹️ 🥘 🐟
	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	731	147	642	68	1937
Proteína g	11	1	45	3	25	5	90
HC g	34	14	54	20	71	7	200
HC Simp. g	11	14	24	9	24	7	89
Lípidos g	11	0	36	6	28	2	83
AGS g	3	0	11	3	8	1	26
Sal g	1	0	4	0	2	0	7

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202110BE01

ALÉRGENOS

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

MENU OPCIONAL

viernes, 1 de octubre 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 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS SEGUNDO LENGUADO AL HORNO GRATINADO POSTRE FRUTA O YOGUR
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 ENSALADA DE PIMIENTOS SEGUNDO CINTA DE LOMO AL AJILLO 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	903	147	682	68	2149
Proteína g	11	1	54	3	45	5	119
HC g	34	14	77	20	56	7	208
HC Simp. g	11	14	24	9	27	7	92
Lípidos g	11	0	39	6	29	2	87
AGS g	3	0	8	3	8	1	23
Sal g	1	0	3	0	2	0	6

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202110BE01

ALÉRGENOS

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