

# MENU BASAL

sábado, 2 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 O CHURROS 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> ENSALADA MIXTA
	<b>SEGUNDO</b> PAELLA MIXTA
	<b>POSTRE</b> TARTA
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	<b>PRIMERO</b> CREMA DE CALABACIN
	<b>SEGUNDO</b> SALCHICHAS AL VINO CON PURÉ DE PATATA
	<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	71	695	147	629	65	1891
Proteína g	11	2	32	3	23	1	72
HC g	34	16	87	20	63	14	234
HC Simp. g	11	16	15	9	25	14	90
Lípidos g	11	0	23	6	30	0	70
AGS g	3	0	7	3	8	0	21
Sal g	1	0	2	0	2	0	5

\*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

sábado, 2 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 O CHURROS 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> ACELGAS REHOGADAS
	<b>SEGUNDO</b> MAGRO EN SALSA
	<b>POSTRE</b> TARTA
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	<b>PRIMERO</b> JUDÍAS VERDES CON TOMATE
	<b>SEGUNDO</b> CALAMARES CON AROS DE CEBOLLA
	<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	71	675	147	774	65	2016
Proteína g	11	2	47	3	36	1	100
HC g	34	16	54	20	91	14	229
HC Simp. g	11	16	18	9	28	14	96
Lípidos g	11	0	28	6	29	0	74
AGS g	3	0	8	3	6	0	20
Sal g	1	0	2	0	3	0	6

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202110BE01

## ALÉRGENOS

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