

# MENU BASAL

lunes, 6 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	<b>PRIMERO</b> ENSALADA DE ARROZ <b>SEGUNDO</b> LOMO DE CERDO CON SALSA DE PIÑA <b>POSTRE</b> 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	<b>PRIMERO</b> SOPA DE PESCADO <b>SEGUNDO</b> REVUELTO DE CHAMPIÑÓN <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	65	824	147	636	68	2024
Proteína g	11	1	47	3	36	5	103
HC g	34	14	96	20	71	7	242
HC Simp. g	11	14	27	9	24	7	92
Lípidos g	11	0	26	6	23	2	68
AGS g	3	0	7	3	5	1	19
Sal g	1	0	2	0	2	0	5

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202109BE01

## ALÉRGENOS

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

Col. MAD00055  
José Ignacio Gil de Sola Díaz

CODINMA  
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

# MENU OPCIONAL

lunes, 6 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	<b>PRIMERO</b> JUDÍAS VERDES REHOGADAS
	<b>SEGUNDO</b> PLATIJA EN SALSA  
	<b>POSTRE</b> 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	<b>PRIMERO</b> SOPA DE PESCADO     
	<b>SEGUNDO</b> REVUELTO DE CHAMPIÑÓN 
	<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	65	571	147	662	68	1797
Proteína g	11	1	41	3	23	5	84
HC g	34	14	65	20	81	7	221
HC Simp. g	11	14	26	9	31	7	98
Lípidos g	11	0	15	6	28	2	62
AGS g	3	0	2	3	9	1	18
Sal g	1	0	1	0	4	0	6

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202109BE01

## ALÉRGENOS

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

  
**Col. MAD00055**  
 José Ignacio Gil de Sola Díaz  
 CODINMA  
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.