

MENU BASAL

viernes, 10 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 JUDÍAS PINTAS ☞
	SEGUNDO BONITO CON TOMATE 🐟
	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 FIDEOS ☞ 🌿
	SEGUNDO HUEVOS RELLENOS ☞ 🐟
	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	782	147	606	68	1952
Proteína g	11	1	51	3	31	5	102
HC g	34	14	76	20	67	7	218
HC Simp. g	11	14	27	9	21	7	89
Lípidos g	11	0	27	6	24	2	70
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	Altramucos	Cacahuetes	Frutos con cáscara

MENU OPCIONAL

viernes, 10 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 ESPINACAS SALTEADAS
	SEGUNDO RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS  
	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 SARDINAS CON TOMATE  
	SEGUNDO FILETE RUSO 
	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	679	147	689	68	1932
Proteína g	11	1	45	3	43	5	108
HC g	34	14	62	20	54	7	191
HC Simp. g	11	14	27	9	24	7	92
Lípidos g	11	0	24	6	33	2	76
AGS g	3	0	5	3	9	1	21
Sal g	1	0	1	0	2	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