

MENU BASAL

martes, 14 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 LOMBARDA CON MANZANA
	SEGUNDO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ☞
	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 CREMA DE ESPINACAS ☐
	SEGUNDO TORTILLA DE PATATAS ☞
	POSTRE FLAN ☞ ☐
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	612	147	612	65	1791
Proteína g	11	2	20	3	20	1	57
HC g	34	16	75	20	75	14	234
HC Simp. g	11	16	28	9	28	14	106
Lípidos g	11	0	24	6	24	0	65
AGS g	3	0	2	3	2	0	10
Sal g	1	0	1	0	1	0	3

*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

martes, 14 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 PATATAS GUIADAS CON CARNE SEGUNDO LOMO DE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 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 SALTEADO CHAMPIÑÓN SEGUNDO PLATIJA AL HORNO CON VERDURAS POSTRE FLAN
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	885	147	649	65	2101
Proteína g	11	2	55	3	45	1	117
HC g	34	16	86	20	63	14	233
HC Simp. g	11	16	30	9	36	14	116
Lípidos g	11	0	33	6	23	0	73
AGS g	3	0	6	3	6	0	18
Sal g	1	0	3	0	1	0	5

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202109BE01

ALÉRGENOS

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