

MENU BASAL

miércoles, 15 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 SOPA DE COCIDO ☹️ 🌿
	SEGUNDO COCIDO COMPLETO 🥛
	POSTRE MANZANA ASADA
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 CALABACIN 🥛
	SEGUNDO CALAMARES CON AROS DE CEBOLLA ☹️ 🥛 🌿 🍄 🥔 🐟 🥄 🥛 🍌
	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	921	147	724	68	2209
Proteína g	11	1	43	3	34	5	97
HC g	34	14	105	20	94	7	274
HC Simp. g	11	14	30	9	26	7	97
Lípidos g	11	0	33	6	23	2	75
AGS g	3	0	10	3	6	1	23
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	🥛 Cacahuets	🍌 Frutos con cáscara

MENU OPCIONAL

miércoles, 15 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 RATATOUILLE SEGUNDO MUSLITOS DE CANGREJO POSTRE MANZANA ASADA
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 CALABACIN SEGUNDO CALAMARES CON AROS DE CEBOLLA 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	438	147	683	68	1685
Proteína g	11	1	7	3	47	5	74
HC g	34	14	53	20	53	7	181
HC Simp. g	11	14	30	9	24	7	95
Lípidos g	11	0	21	6	30	2	70
AGS g	3	0	3	3	8	1	18
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	Cacahuetes	Frutos con cáscara