

MENU BASAL

martes, 21 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 A LA CREMA |
| | SEGUNDO PASTEL DE CARNE |
| | 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 MINISTRONE |
| | SEGUNDO PERCA A LA MARINERA |
| | 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 | 863 | 147 | 863 | 65 | 2293 |
| Proteína g | 11 | 2 | 41 | 3 | 41 | 1 | 99 |
| HC g | 34 | 16 | 84 | 20 | 84 | 14 | 252 |
| HC Simp. g | 11 | 16 | 27 | 9 | 27 | 14 | 104 |
| Lípidos g | 11 | 0 | 39 | 6 | 39 | 0 | 95 |
| AGS g | 3 | 0 | 16 | 3 | 16 | 0 | 38 |
| 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 | Cacahuets | Frutos con cáscara |

MENU OPCIONAL

martes, 21 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 ARROZ CALDOSO |
| | SEGUNDO BACALAO REBOZADO |
| | 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 POLLO |
| | SEGUNDO CHULETAS DE SAJONIA |
| | 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 | 923 | 147 | 833 | 65 | 2323 |
| Proteína g | 11 | 2 | 58 | 3 | 58 | 1 | 133 |
| HC g | 34 | 16 | 106 | 20 | 65 | 14 | 255 |
| HC Simp. g | 11 | 16 | 22 | 9 | 40 | 14 | 112 |
| Lípidos g | 11 | 0 | 29 | 6 | 37 | 0 | 83 |
| AGS g | 3 | 0 | 4 | 3 | 10 | 0 | 20 |
| 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 |