

MENU BASAL

miércoles, 22 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 ESPÁRRAGOS BLANCOS 🥛
	SEGUNDO EMPANADA ATÚN ☹️ 🥛 🌿 🥑 🥔 🥕 🐟 🍷 🥛 🍌 🍌
	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	792	68	2277
Proteína g	11	1	43	3	24	5	87
HC g	34	14	105	20	100	7	280
HC Simp. g	11	14	30	9	24	7	95
Lípidos g	11	0	33	6	32	2	84
AGS g	3	0	10	3	2	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	🥛 Cacahuets	🥑 Frutos con cáscara

MENU OPCIONAL

miércoles, 22 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 ESCALIVADA DE VERDURAS
	SEGUNDO PALOMETA EN SALSA DE LIMÓN  
	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 ESPÁRRAGOS BLANCOS 
	SEGUNDO EMPANADA ATÚN          
	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	541	147	651	68	1756
Proteína g	11	1	31	3	45	5	96
HC g	34	14	57	20	55	7	187
HC Simp. g	11	14	31	9	23	7	95
Lípidos g	11	0	27	6	28	2	74
AGS g	3	0	4	3	12	1	23
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