

# MENU BASAL

viernes, 24 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	<b>PRIMERO</b> ENSALADA CAMPERA ☯ ☹ ☰
	<b>SEGUNDO</b> FILETE RUSO ☰
	<b>POSTRE</b> 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	<b>PRIMERO</b> CREMA DE VERDURAS ☮ ☯
	<b>SEGUNDO</b> TILAPIA AL HORNO ☹ ☰
	<b>POSTRE</b> 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	726	147	597	68	1887
Proteína g	11	1	40	3	42	5	102
HC g	34	14	69	20	65	7	209
HC Simp. g	11	14	25	9	27	7	93
Lípidos g	11	0	32	6	17	2	68
AGS g	3	0	8	3	3	1	18
Sal g	1	0	2	0	1	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

# MENU OPCIONAL

viernes, 24 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	<b>PRIMERO</b> JUDIAS VERDES CON PATATAS Y HUEVO DURO ☹️
	<b>SEGUNDO</b> MERLUZA A LA VASCA CON VERDURAS 🌿 🍄 🐟 ⚡
	<b>POSTRE</b> 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	<b>PRIMERO</b> ENSALADA DE MARISCO 🐟 ⚡
	<b>SEGUNDO</b> CROQUETAS VARIADAS ☹️ 🥛 🌿 🍄 🥙 🐟 🥄 🥛 ⚡
	<b>POSTRE</b> 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	609	147	589	68	1762
Proteína g	11	1	39	3	22	5	81
HC g	34	14	68	20	77	7	220
HC Simp. g	11	14	26	9	28	7	95
Lípidos g	11	0	18	6	21	2	58
AGS g	3	0	3	3	3	1	13
Sal g	1	0	3	0	5	0	9

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202109BE01

## ALÉRGENOS

☹️	🥛	🌿	🍄	🥄	🐟	🦀
Huevos	Leche	Gluten	Moluscos	Apio	Pescado	Crustáceos
🥛	⚡	⚡	🌿	⚡	🥛	☹️
Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Soja	Altramuces	Cacahuetes	Frutos con cáscara