

# MENU BASAL

lunes, 27 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> CARACOLAS A LA MARINERA ☹️ 🌿 🐟 🥛
	<b>SEGUNDO</b> POLLO AL CHILINDRÓN 🥛
	<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 Ó FRUTA
CENA	
19:00-20:00	<b>PRIMERO</b> SOPA DE AVE ☹️ 🌿
	<b>SEGUNDO</b> PERCA EN SALSAS 🐟 🥛
	<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	784	147	408	68	1756
Proteína g	11	1	43	3	13	5	76
HC g	34	14	101	20	70	7	246
HC Simp. g	11	14	28	9	22	7	91
Lípidos g	11	0	20	6	7	2	46
AGS g	3	0	4	3	1	1	12
Sal g	1	0	2	0	1	0	4

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202110BE01

## ALÉRGENOS

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



# MENU OPCIONAL

lunes, 27 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> RATATOUILLE
	<b>SEGUNDO</b> BOQUERONES REBOZADOS   
	<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 Ó FRUTA
CENA	
19:00-20:00	<b>PRIMERO</b> SOPA DE AVE  
	<b>SEGUNDO</b> PERCA EN SALSA  
	<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	671	147	868	68	2103
Proteína g	11	1	47	3	43	5	110
HC g	34	14	63	20	62	7	200
HC Simp. g	11	14	27	9	23	7	91
Lípidos g	11	0	25	6	49	2	93
AGS g	3	0	5	3	20	1	32
Sal g	1	0	1	0	2	0	4

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202110BE01

## ALÉRGENOS

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

  
**Col. MAD00055**  
 José Ignacio Gil de Sola Díaz

**CODINMA**  
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.