

MENU BASAL

miércoles, 29 de septiembre de 2021



| DESAYUNO SALUDABLE | |
|--------------------|---|
| 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 SOPA DE AJO 🌿 |
| | 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 | 763 | 68 | 2248 |
| Proteína g | 11 | 1 | 43 | 3 | 23 | 5 | 86 |
| HC g | 34 | 14 | 105 | 20 | 99 | 7 | 279 |
| HC Simp. g | 11 | 14 | 30 | 9 | 23 | 7 | 94 |
| Lípidos g | 11 | 0 | 33 | 6 | 30 | 2 | 82 |
| AGS g | 3 | 0 | 10 | 3 | 1 | 1 | 18 |
| 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

miércoles, 29 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 MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS |
| | SEGUNDO LOMO DE BACALAO REBOZADO |
| | 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 SOPA DE AJO |
| | 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 | 645 | 147 | 753 | 68 | 1962 |
| Proteína g | 11 | 1 | 38 | 3 | 56 | 5 | 114 |
| HC g | 34 | 14 | 64 | 20 | 74 | 7 | 213 |
| HC Simp. g | 11 | 14 | 30 | 9 | 23 | 7 | 94 |
| Lípidos g | 11 | 0 | 25 | 6 | 26 | 2 | 70 |
| AGS g | 3 | 0 | 4 | 3 | 9 | 1 | 20 |
| Sal g | 1 | 0 | 2 | 0 | 5 | 0 | 8 |

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202110BE01

ALÉRGENOS

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