

MENU BASAL

jueves, 30 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 PISTO
	SEGUNDO HUEVOS ROTOS CON JAMÓN ☹
	POSTRE FLAN DE QUESO ☹ ☺
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	PRIMERO CREMA DE ZANAHORIA ☺
	SEGUNDO PESCADILLA A LA BILBAÍNA ☹
	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	71	888	147	537	65	1992
Proteína g	11	2	39	3	36	1	92
HC g	34	16	70	20	67	14	221
HC Simp. g	11	16	29	9	27	14	106
Lípidos g	11	0	49	6	12	0	78
AGS g	3	0	13	3	2	0	21
Sal g	1	0	4	0	2	0	7

*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

jueves, 30 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 ESPIRALES CON GAMBAS Y CHAMPIÑONES ☹️ 🥛 🌿
	SEGUNDO PALOMETA AL HORNO 🐟 SO ₂
	POSTRE FLAN DE QUESO ☹️ 🥛
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	PRIMERO ENSALADA CAPRESSE 🥛
	SEGUNDO QUESO FRESCO, JAMÓN DE YORK Y MEMBRILLO 🥛
	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	71	848	147	688	65	2103
Proteína g	11	2	55	3	39	1	111
HC g	34	16	98	20	68	14	250
HC Simp. g	11	16	34	9	39	14	123
Lípidos g	11	0	33	6	29	0	79
AGS g	3	0	12	3	15	0	33
Sal g	1	0	2	0	3	0	6

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202110BE01

ALÉRGENOS

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