

MENU BASAL

lunes, 29 de noviembre 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 ENSALADA DE ARROZ
	SEGUNDO
	POSTRE 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	PRIMERO SOPA DE PESCADO
	SEGUNDO REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
	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	824	147	636	68	2024
Proteína g	11	1	47	3	36	5	103
HC g	34	14	96	20	71	7	242
HC Simp. g	11	14	27	9	24	7	92
Lípidos g	11	0	26	6	23	2	68
AGS g	3	0	7	3	5	1	19
Sal g	1	0	2	0	2	0	5

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202110BE01

ALÉRGENOS

Huevos	Leche	Gluten	Moluscos	Apio	Pescado	Crustáceos
		Sulfitos	Soja	Altramuces	Cacahuetes	Frutos con cáscara



MENU OPCIONAL

lunes, 29 de noviembre 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 JUDÍAS VERDES REHOGADAS
	SEGUNDO PLATIJA EN SALSA  
	POSTRE 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	PRIMERO SOPA DE PESCADO     
	SEGUNDO REVUELTO DE CHAMPIÑÓN 
	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	571	147	662	68	1797
Proteína g	11	1	41	3	23	5	84
HC g	34	14	65	20	81	7	221
HC Simp. g	11	14	26	9	31	7	98
Lípidos g	11	0	15	6	28	2	62
AGS g	3	0	2	3	9	1	18
Sal g	1	0	1	0	4	0	6

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202110BE01


ALÉRGENOS

 Huevos



 Leche

 Gluten
 Sulfitos

 Moluscos
 Soja

 Apio
 Altramuces

 Pescado
 Cacahuetes

 Crustáceos
 Frutos con cáscara

