

MENU BASAL

lunes, 6 de diciembre 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 MACARRONES CON ATÚN    SEGUNDO MUSLITOS DE POLLO A LA NARANJA  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 ARROZ SEGUNDO PERCA EN SALSAS   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	753	147	405	68	1722
Proteína g	11	1	44	3	12	5	76
HC g	34	14	99	20	71	7	245
HC Simp. g	11	14	25	9	21	7	87
Lípidos g	11	0	18	6	7	2	44
AGS g	3	0	3	3	1	1	11
Sal g	1	0	1	0	1	0	3

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202112BE01

ALÉRGENOS

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


Col. MAD00055
 José Ignacio Gil de Sola Díaz
 CODINMA
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

MENU OPCIONAL

lunes, 6 de diciembre 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 ALCACHOFAS SALTEADAS
	SEGUNDO MERLUZA EN SALSAS VERDE  
	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 ARROZ
	SEGUNDO PERCA EN SALSAS  
	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	632	147	874	68	2070
Proteína g	11	1	46	3	37	5	103
HC g	34	14	61	20	93	7	229
HC Simp. g	11	14	28	9	32	7	101
Lípidos g	11	0	16	6	39	2	74
AGS g	3	0	2	3	10	1	19
Sal g	1	0	1	0	4	0	6

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202112BE01

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.