

MENU BASAL

jueves, 9 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 PISTO SEGUNDO PATATAS A LO POBRE CON HUEVO Y CHORIZO 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 SOPA DE VERDURAS MALLORQUINA 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	748	147	572	65	1887
Proteína g	11	2	26	3	41	1	84
HC g	34	16	72	20	71	14	227
HC Simp. g	11	16	31	9	23	14	104
Lípidos g	11	0	39	6	13	0	69
AGS g	3	0	12	3	2	0	20
Sal g	1	0	3	0	1	0	5

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202112BE01

ALÉRGENOS

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

MENU OPCIONAL

jueves, 9 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 ARROZ CALDOSO DE CARNE SEGUNDO LENGUADO AL HORNO GRATINADO ☹️ ☹️ ☹️ 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 ALCACHOFAS SALTEADAS SEGUNDO FILETE DE POLLO EMPANADO ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ ☹️ 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	1096	147	633	65	2296
Proteína g	11	2	56	3	18	1	91
HC g	34	16	103	20	65	14	252
HC Simp. g	11	16	31	9	27	14	108
Lípidos g	11	0	50	6	28	0	95
AGS g	3	0	14	3	3	0	23
Sal g	1	0	2	0	1	0	4

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202112BE01

ALÉRGENOS

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