

# MENU BASAL

sábado, 11 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 O CHURROS FRUTA DEL TIEMPO
MEDIO DÍA	
12:00-12:45	INGESTA DE LÍQUIDOS ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA
COMIDA	
13:00-14:00	<b>PRIMERO</b> ESPARRAGOS CON MAYONESA  <b>SEGUNDO</b> PAELLA MIXTA   <b>POSTRE</b> TARTA         
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	<b>PRIMERO</b> SOPA CASTELLANA   <b>SEGUNDO</b> LACÓN A LA GALLEGA <b>POSTRE</b> 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	747	147	607	65	1921
Proteína g	11	2	26	3	39	1	82
HC g	34	16	88	20	71	14	243
HC Simp. g	11	16	15	9	22	14	87
Lípidos g	11	0	31	6	19	0	67
AGS g	3	0	8	3	4	0	18
Sal g	1	0	3	0	5	0	9

\*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

sábado, 11 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 O CHURROS FRUTA DEL TIEMPO
MEDIO DÍA	
12:00-12:45	INGESTA DE LÍQUIDOS ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA
COMIDA	
13:00-14:00	<p><b>PRIMERO</b> BRÓCOLI A LA CREMA </p> <p><b>SEGUNDO</b> COSTILLAS ASADAS CON PATATAS PANADERAS </p> <p><b>POSTRE</b> TARTA </p>
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	<p><b>PRIMERO</b> ENSALADA DE RUCULA </p> <p><b>SEGUNDO</b> SALCHICHAS ENCEBOLLADAS </p> <p><b>POSTRE</b> FRUTA O YOGUR </p>
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	880	147	807	65	2254
Proteína g	11	2	41	3	32	1	90
HC g	34	16	52	20	56	14	192
HC Simp. g	11	16	17	9	27	14	94
Lípidos g	11	0	55	6	49	0	121
AGS g	3	0	23	3	10	0	39
Sal g	1	0	1	0	2	0	4

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202112BE01

## ALÉRGENOS

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