

MENU BASAL

lunes, 13 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 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN    SEGUNDO LOMO DE CERDO CON SALSA DE PIÑA  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 CREMA PARMENTIER  SEGUNDO REVUELTO DE GULAS Y GAMBAS    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	891	147	616	68	2071
Proteína g	11	1	55	3	30	5	105
HC g	34	14	99	20	65	7	239
HC Simp. g	11	14	27	9	25	7	93
Lípidos g	11	0	28	6	25	2	72
AGS g	3	0	7	3	7	1	21
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


Col. MAD00055
José Ignacio Gil de Sola Díaz


CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

MENU OPCIONAL

lunes, 13 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 SALTEADO SETAS
	SEGUNDO CAELLA AL AJILLO  
	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 CREMA PARMENTIER 
	SEGUNDO REVUELTO DE GULAS Y GAMBAS   
	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	542	147	884	68	1990
Proteína g	11	1	40	3	51	5	111
HC g	34	14	59	20	83	7	217
HC Simp. g	11	14	22	9	26	7	89
Lípidos g	11	0	13	6	37	2	69
AGS g	3	0	2	3	10	1	19
Sal g	1	0	1	0	5	0	7

*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.