

MENU BASAL

viernes, 17 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 PATATAS GUIADAS CON CARNE
	SEGUNDO MERLUZA A LA VASCA CON VERDURAS
	POSTRE FRUTA O YOGUR
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO CREMA DE VERDURAS
	SEGUNDO CROQUETAS VARIADAS
	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	648	147	639	68	1851
Proteína g	11	1	46	3	17	5	83
HC g	34	14	73	20	91	7	239
HC Simp. g	11	14	24	9	33	7	98
Lípidos g	11	0	17	6	22	2	58
AGS g	3	0	3	3	4	1	14
Sal g	1	0	3	0	4	0	8

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202112BE01

ALÉRGENOS

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

MENU OPCIONAL

viernes, 17 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 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y HUEVO DURO ☹
	SEGUNDO FILETE RUSO ☹☹
	POSTRE FRUTA O YOGUR ☺
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO ENSALADA DE MARISCO ☹☹☹☹
	SEGUNDO TILAPIA AL HORNO ☹☹☹☹
	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	749	147	547	68	1860
Proteína g	11	1	40	3	47	5	107
HC g	34	14	70	20	51	7	196
HC Simp. g	11	14	27	9	22	7	90
Lípidos g	11	0	33	6	16	2	68
AGS g	3	0	9	3	2	1	18
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	Cacahuetes	Frutos con cáscara