

# MENU BASAL

domingo, 19 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	<b>PRIMERO</b> LENTEJAS ESTOFADAS
	<b>SEGUNDO</b> ROSBIF EN SALSA
	<b>POSTRE</b> MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA
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> CREMA DE CALABAZA
	<b>SEGUNDO</b> HUEVOS RELLENOS
	<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	65	781	147	627	68	1972
Proteína g	11	1	48	3	31	5	99
HC g	34	14	74	20	66	7	215
HC Simp. g	11	14	20	9	26	7	87
Lípidos g	11	0	29	6	27	2	75
AGS g	3	0	9	3	7	1	23
Sal g	1	0	2	0	2	0	5

\*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

domingo, 19 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	<b>PRIMERO</b> BRÓCOLI REHOGADO <b>SEGUNDO</b> GALLINETA A LA VIZCAINA    <b>POSTRE</b> MELOCOTÓN O FRESAS CON NATA 
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> ACELGAS REHOGADAS CON JAMÓN <b>SEGUNDO</b> VILLARROY         <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	65	478	147	730	68	1772
Proteína g	11	1	37	3	39	5	96
HC g	34	14	50	20	73	7	198
HC Simp. g	11	14	20	9	24	7	85
Lípidos g	11	0	12	6	31	2	62
AGS g	3	0	2	3	9	1	18
Sal g	1	0	2	0	3	0	6

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202112BE01

## ALÉRGENOS

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