

# MENU BASAL

lunes, 27 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> ENSALADA DE ARROZ
	<b>SEGUNDO</b>
	<b>POSTRE</b> 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	<b>PRIMERO</b> SOPA DE PESCADO
	<b>SEGUNDO</b> REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
	<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	824	147	640	68	2028
Proteína g	11	1	47	3	36	5	103
HC g	34	14	96	20	71	7	242
HC Simp. g	11	14	27	9	23	7	91
Lípidos g	11	0	26	6	23	2	68
AGS g	3	0	7	3	6	1	20
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	Cacahuets	Frutos con cáscara

Col. MAD00055  
José Ignacio Gil de Sola Díaz

**CODINMA**  
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

# MENU OPCIONAL

lunes, 27 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> JUDÍAS VERDES REHOGADAS
	<b>SEGUNDO</b> PLATIJA EN SALSA  
	<b>POSTRE</b> 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	<b>PRIMERO</b> SOPA DE PESCADO     
	<b>SEGUNDO</b> REVUELTO DE CHAMPIÑÓN 
	<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	580	147	662	68	1806
Proteína g	11	1	40	3	23	5	83
HC g	34	14	66	20	81	7	222
HC Simp. g	11	14	26	9	31	7	98
Lípidos g	11	0	15	6	28	2	62
AGS g	3	0	2	3	9	1	18
Sal g	1	0	1	0	4	0	6

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202112BE01

## ALÉRGENOS

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

