

# MENU BASAL

miércoles, 29 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> SOPA DE COCIDO ☹️ 🌿
	<b>SEGUNDO</b> COCIDO COMPLETO 🍲
	<b>POSTRE</b> MANZANA ASADA
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 MINISTRONE ☹️ 🌿
	<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	926	147	648	68	2138
Proteína g	11	1	43	3	32	5	95
HC g	34	14	105	20	68	7	248
HC Simp. g	11	14	30	9	22	7	93
Lípidos g	11	0	34	6	28	2	81
AGS g	3	0	10	3	6	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

miércoles, 29 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> SALTEADO SETAS <b>SEGUNDO</b> CAELLA AL LIMÓN <b>POSTRE</b> MANZANA ASADA
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 MINISTRONE <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	517	147	622	68	1703
Proteína g	11	1	36	3	39	5	95
HC g	34	14	57	20	70	7	202
HC Simp. g	11	14	25	9	31	7	97
Lípidos g	11	0	13	6	22	2	54
AGS g	3	0	2	3	4	1	13
Sal g	1	0	1	0	9	0	11

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202112BE01

## ALÉRGENOS

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