

# MENU BASAL

jueves, 30 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> PATATAS GUIADAS CON CARNE
	<b>SEGUNDO</b> CALAMARES ENCEBOLLADOS
	<b>POSTRE</b> FLAN DE QUESO
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> CREMA DE VERDURAS
	<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	71	699	147	743	65	2009
Proteína g	11	2	48	3	34	1	99
HC g	34	16	79	20	83	14	246
HC Simp. g	11	16	34	9	29	14	113
Lípidos g	11	0	20	6	29	0	66
AGS g	3	0	6	3	9	0	21
Sal g	1	0	2	0	1	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

# MENU OPCIONAL

jueves, 30 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> SALCHICHAS FRESCAS <b>POSTRE</b> FLAN DE QUESO ☹ ☹
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> GUISANTES CON JAMÓN <b>SEGUNDO</b> LENGUADO EN SALSA CON PIMIENTOS ☹ ☹ <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	71	599	147	732	65	1898
Proteína g	11	2	24	3	57	1	98
HC g	34	16	52	20	70	14	206
HC Simp. g	11	16	29	9	26	14	105
Lípidos g	11	0	32	6	22	0	71
AGS g	3	0	11	3	4	0	21
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