

# MENU BASAL

domingo, 2 de enero de 2022



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> COLIFLOR GRATINADA  
	<b>SEGUNDO</b> PAVO CON VERDURAS
	<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> SOPA DE MARAVILLA  
	<b>SEGUNDO</b> TORTILLA DE PATATAS 
	<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	549	147	824	68	1937
Proteína g	11	1	34	3	31	5	85
HC g	34	14	56	20	101	7	232
HC Simp. g	11	14	28	9	23	7	92
Lípidos g	11	0	20	6	32	2	71
AGS g	3	0	5	3	6	1	18
Sal g	1	0	2	0	1	0	4

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

## ALÉRGENOS

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



# MENU OPCIONAL

domingo, 2 de enero de 2022



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> CALDERETA DE PESCADO
	<b>SEGUNDO</b> SALMÓN EN SALSA DE PUERROS
	<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> ENSALADA DE TOMATE
	<b>SEGUNDO</b> GALLINETA A LA BILBAINA
	<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	866	147	530	68	1960
Proteína g	11	1	59	3	39	5	118
HC g	34	14	57	20	55	7	187
HC Simp. g	11	14	23	9	24	7	88
Lípidos g	11	0	42	6	17	2	78
AGS g	3	0	13	3	3	1	23
Sal g	1	0	2	0	1	0	4

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

## ALÉRGENOS

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

