

# MENU BASAL

domingo, 9 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> ENSALADILLA ☹️ 🐟
	<b>SEGUNDO</b> POLLO ASADO AL LIMÓN ☹️
	<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 CEBOLLA 🌿
	<b>SEGUNDO</b> TILAPIA A LA VIZCAINA 🌿 🐟 ☹️
	<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	666	147	631	68	1861
Proteína g	11	1	30	3	45	5	95
HC g	34	14	58	20	79	7	212
HC Simp. g	11	14	19	9	29	7	89
Lípidos g	11	0	33	6	13	2	65
AGS g	3	0	6	3	2	1	15
Sal g	1	0	2	0	3	0	6

\*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, 9 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> ACELGAS REHOGADAS <b>SEGUNDO</b> PALOMETA AL HORNO CON AJETES   <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 CAPRESSE  <b>SEGUNDO</b> PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE          <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	471	147	569	68	1604
Proteína g	11	1	33	3	24	5	77
HC g	34	14	52	20	73	7	200
HC Simp. g	11	14	20	9	33	7	94
Lípidos g	11	0	21	6	20	2	60
AGS g	3	0	4	3	8	1	19
Sal g	1	0	2	0	7	0	10

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

## ALÉRGENOS

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

