

MENU BASAL

jueves, 13 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	PRIMERO COLIFLOR GRATINADA  
	SEGUNDO SALCHICHAS FRESCAS
	POSTRE 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	PRIMERO SOPA DE PESCADO     
	SEGUNDO FILETE DE POLLO EN SALSA DE LIMÓN 
	POSTRE 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	697	147	641	65	1905
Proteína g	11	2	29	3	49	1	95
HC g	34	16	59	20	74	14	217
HC Simp. g	11	16	33	9	24	14	107
Lípidos g	11	0	38	6	15	0	70
AGS g	3	0	14	3	3	0	23
Sal g	1	0	3	0	1	0	5

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

ALÉRGENOS

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



MENU OPCIONAL

jueves, 13 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	PRIMERO ARROZ A LA CUBANA ☺
	SEGUNDO CALAMARES EN SU TINTA 🐙🐟
	POSTRE 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	PRIMERO MENESTRA DE VERDURAS ☺
	SEGUNDO PLATIJA EN SALSA 🐟🍷
	POSTRE 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	858	147	634	65	2059
Proteína g	11	2	45	3	45	1	107
HC g	34	16	106	20	73	14	263
HC Simp. g	11	16	32	9	29	14	111
Lípidos g	11	0	27	6	17	0	61
AGS g	3	0	8	3	3	0	17
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	Cacahuetes	Frutos con cáscara

