

# MENU BASAL

lunes, 17 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> CARACOLAS A LA MARINERA
	<b>SEGUNDO</b> POLLO AL CHILINDRÓN
	<b>POSTRE</b> FRUTA O YOGUR
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> SOPA DE AVE
	<b>SEGUNDO</b> PERCA EN SALSA
	<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	784	147	413	68	1761
Proteína g	11	1	43	3	13	5	76
HC g	34	14	101	20	69	7	245
HC Simp. g	11	14	28	9	21	7	90
Lípidos g	11	0	20	6	8	2	47
AGS g	3	0	4	3	1	1	12
Sal g	1	0	2	0	1	0	4

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

## ALÉRGENOS

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

Col. MAD00055  
José Ignacio Gil de Sola Díaz

**CODINMA**  
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

# MENU OPCIONAL

lunes, 17 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> RATATOUILLE
	<b>SEGUNDO</b> BOQUERONES REBOZADOS   
	<b>POSTRE</b> FRUTA O YOGUR 
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> SOPA DE AVE  
	<b>SEGUNDO</b> PERCA EN SALSA  
	<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	671	147	944	68	2179
Proteína g	11	1	47	3	51	5	118
HC g	34	14	63	20	63	7	201
HC Simp. g	11	14	27	9	24	7	92
Lípidos g	11	0	25	6	54	2	98
AGS g	3	0	5	3	21	1	33
Sal g	1	0	1	0	3	0	5

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

## ALÉRGENOS

 Huevos

 Leche

 Gluten

 Moluscos


 Apio

 Pescado


 Crustáceos

 Sulfitos

 Soja

 Altramuces

 Cacahuets

 Frutos con cáscara

