

MENU BASAL

domingo, 23 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 PATATAS GRATINADAS  
	SEGUNDO RAGOUT DE PAVO  
	POSTRE 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	PRIMERO SOPA DE CEBOLLA 
	SEGUNDO TILAPIA A LA VIZCAINA   
	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	65	662	147	631	68	1857
Proteína g	11	1	34	3	45	5	99
HC g	34	14	74	20	79	7	228
HC Simp. g	11	14	24	9	29	7	94
Lípidos g	11	0	23	6	13	2	55
AGS g	3	0	5	3	2	1	14
Sal g	1	0	1	0	3	0	5

*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, 23 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 ALCACHOFAS SALTEADAS
	SEGUNDO MERLUZA EN Salsa VERDE  
	POSTRE 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	PRIMERO SALTEADO CHAMPIÑÓN
	SEGUNDO SAN JACOBO         
	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	65	568	147	697	68	1829
Proteína g	11	1	41	3	20	5	81
HC g	34	14	52	20	82	7	209
HC Simp. g	11	14	25	9	31	7	97
Lípidos g	11	0	15	6	32	2	66
AGS g	3	0	2	3	5	1	14
Sal g	1	0	1	0	3	0	5

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

ALÉRGENOS

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

