

MENU BASAL

lunes, 24 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 CALDOSO  
	SEGUNDO 
	POSTRE 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	PRIMERO SOPA DE PESCADO     
	SEGUNDO TORTILLA DE PATATAS 
	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	891	147	868	68	2323
Proteína g	11	1	52	3	32	5	104
HC g	34	14	102	20	107	7	284
HC Simp. g	11	14	25	9	25	7	91
Lípidos g	11	0	29	6	34	2	82
AGS g	3	0	7	3	6	1	20
Sal g	1	0	1	0	1	0	3

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

ALÉRGENOS

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



MENU OPCIONAL

lunes, 24 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 JUDÍAS VERDES REHOGADAS
	SEGUNDO PLATIJA EN SALSA  
	POSTRE 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	PRIMERO SOPA DE PESCADO     
	SEGUNDO TORTILLA DE PATATAS 
	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	580	147	662	68	1806
Proteína g	11	1	40	3	23	5	83
HC g	34	14	66	20	81	7	222
HC Simp. g	11	14	26	9	31	7	98
Lípidos g	11	0	15	6	28	2	62
AGS g	3	0	2	3	9	1	18
Sal g	1	0	1	0	4	0	6

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01


ALÉRGENOS



 Huevos



 Leche

 Gluten
 Sulfitos

 Moluscos
 Soja

 Apio
 Altramuces

 Pescado
 Cacahuetes

 Crustáceos
 Frutos con cáscara


Col. MAD00055
José Ignacio Gil de Sola Díaz
CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.