

MENU BASAL

miércoles, 26 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 SOPA DE COCIDO ☹️ 🌿
	SEGUNDO COCIDO COMPLETO 🍷
	POSTRE MANZANA ASADA
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 MINISTRONE ☹️ 🌿
	SEGUNDO CALAMARES ENCEBOLLADOS 🍷 🐟
	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	926	147	553	68	2043
Proteína g	11	1	43	3	35	5	98
HC g	34	14	105	20	74	7	254
HC Simp. g	11	14	30	9	24	7	95
Lípidos g	11	0	34	6	13	2	66
AGS g	3	0	10	3	2	1	19
Sal g	1	0	2	0	2	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

miércoles, 26 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 SALTEADO SETAS
	SEGUNDO CAELLA AL LIMÓN
	POSTRE MANZANA ASADA
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 MINISTRONE
	SEGUNDO CALAMARES ENCEBOLLADOS
	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	517	147	707	68	1788
Proteína g	11	1	36	3	28	5	84
HC g	34	14	57	20	89	7	221
HC Simp. g	11	14	25	9	34	7	100
Lípidos g	11	0	13	6	27	2	59
AGS g	3	0	2	3	7	1	16
Sal g	1	0	1	0	7	0	9

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

ALÉRGENOS

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

