

MENU BASAL

jueves, 27 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 GUIADAS CON CARNE
	SEGUNDO MERLUZA A LA MARINERA
	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 CREMA DE VERDURAS
	SEGUNDO VILLARROY
	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	739	147	743	65	2049
Proteína g	11	2	52	3	34	1	103
HC g	34	16	79	20	83	14	246
HC Simp. g	11	16	35	9	29	14	114
Lípidos g	11	0	21	6	29	0	67
AGS g	3	0	6	3	9	0	21
Sal g	1	0	1	0	1	0	3

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

ALÉRGENOS

Huevos	Leche	Gluten	Moluscos	Apio	Pescado	Crustáceos
Mostaza	Sésamo	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

jueves, 27 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 BRÓCOLI REHOGADO
	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 GUISANTES CON JAMÓN
	SEGUNDO LENGUADO EN SALSA CON PIMIENTOS  
	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	599	147	732	65	1898
Proteína g	11	2	24	3	57	1	98
HC g	34	16	52	20	70	14	206
HC Simp. g	11	16	29	9	26	14	105
Lípidos g	11	0	32	6	22	0	71
AGS g	3	0	11	3	4	0	21
Sal g	1	0	2	0	3	0	6

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

ALÉRGENOS

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

