

# MENU BASAL

viernes, 28 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> JUDÍAS PINTAS
	<b>SEGUNDO</b> RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS
	<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
CENA	
19:00-20:00	<b>PRIMERO</b> SOPA DE FIDEOS
	<b>SEGUNDO</b> HUEVOS RELLENOS
	<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	913	147	611	68	2088
Proteína g	11	1	55	3	31	5	106
HC g	34	14	85	20	66	7	226
HC Simp. g	11	14	30	9	20	7	91
Lípidos g	11	0	34	6	25	2	78
AGS g	3	0	9	3	5	1	21
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	Cacahuets	Frutos con cáscara



# MENU OPCIONAL

viernes, 28 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> ESPINACAS SALTEADAS
	<b>SEGUNDO</b> BACALAO CON TOMATE
	<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
CENA	
19:00-20:00	<b>PRIMERO</b> ENSALADA DE SARDINAS CON TOMATE
	<b>SEGUNDO</b> FILETE RUSO
	<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	487	147	689	68	1740
Proteína g	11	1	31	3	43	5	94
HC g	34	14	57	20	54	7	186
HC Simp. g	11	14	28	9	24	7	93
Lípidos g	11	0	14	6	33	2	66
AGS g	3	0	2	3	9	1	18
Sal g	1	0	1	0	2	0	4

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202201BE01

## ALÉRGENOS

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

