

# MENU BASAL

martes, 26 de abril de 2022



| DESAYUNO    |  |
|-------------|--|
| 09:30-10:00 | DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN<br>TOSTADA DE PAN BLANCO O PAN DE MOLDE, CON ACEITE DE OLIVA O TOMATE TRITURADO ALIÑADO<br>FRUTA DEL TIEMPO |
| MEDIO DÍA   |  |
| 12:00-12:45 | INGESTA DE LÍQUIDOS<br>ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA  |
| COMIDA      |  |
| 13:00-14:00 | <b>PRIMERO</b> MACARRONES CON TOMATE ☹️ 🍷 🌿  |
|             | <b>SEGUNDO</b> LOMO DE FOGONERO REBOZADO CON ENSALADA ☹️ 🌿 🐟 🍷   |
|             | <b>POSTRE</b> FRUTA O YOGUR 🍷  |
| MERIENDA    |  |
| 16:30-17:30 | INGESTA DE LÍQUIDOS<br>DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN<br>GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS                                 |
| CENA        |  |
| 19:00-20:00 | <b>PRIMERO</b> CREMA DE ESPINACAS 🍷  |
|             | <b>SEGUNDO</b> TORTILLA DE PATATA ☹️   |
|             | <b>POSTRE</b> FLAN ☹️ 🍷  |
| MEDIA NOCHE |  |
| 11:30-00:00 | INGESTA DE LÍQUIDOS<br>ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES   |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA |          |           |        |          |      |             |       |
|-----------------------------------|----------|-----------|--------|----------|------|-------------|-------|
| MACRONUTRIENTES                   | DESAYUNO | MEDIO DÍA | COMIDA | MERIENDA | CENA | MEDIA NOCHE | TOTAL |
| Kcal                              | 284      | 71        | 1026   | 147      | 1026 | 65          | 2619  |
| Proteína g                        | 11       | 2         | 53     | 3        | 53   | 1           | 123   |
| HC g                              | 34       | 16        | 111    | 20       | 111  | 14          | 306   |
| HC Simp. g                        | 11       | 16        | 30     | 9        | 30   | 14          | 110   |
| Lípidos g                         | 11       | 0         | 39     | 6        | 39   | 0           | 95    |
| AGS g                             | 3        | 0         | 9      | 3        | 9    | 0           | 24    |
| Sal g                             | 1        | 0         | 3      | 0        | 3    | 0           | 7     |

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202204BE01

## ALÉRGENOS

|         |        |          |          |            |            |                    |
|---------|--------|----------|----------|------------|------------|--------------------|
| ☹️      | 🍷      | 🌿        | 🐌        | 🌿          | 🐟          | 🍷                  |
| Huevos  | Leche  | Gluten   | Moluscos | Apio       | Pescado    | Crustáceos         |
| 👤       | 🌿      | 🍷        | 🌿        | 🍷          | 🍷          | 🍷                  |
| Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Soja     | Altramuces | Cacahuetes | Frutos con cáscara |



# MENU OPCIONAL

martes, 26 de abril de 2022



| DESAYUNO    |  |
|-------------|--|
| 09:30-10:00 | DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN<br>TOSTADA DE PAN BLANCO O PAN DE MOLDE, CON ACEITE DE OLIVA O TOMATE TRITURADO ALIÑADO<br>FRUTA DEL TIEMPO |
| MEDIO DÍA   |  |
| 12:00-12:45 | INGESTA DE LÍQUIDOS<br>ZUMO SIN AZÚCAR Ó GELATINA  |
| COMIDA      |  |
| 13:00-14:00 | <b>PRIMERO</b> LOMBARDA CON MANZANA  |
|             | <b>SEGUNDO</b> ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ☞☞  |
|             | <b>POSTRE</b> FRUTA O YOGUR ☞  |
| MERIENDA    |  |
| 16:30-17:30 | INGESTA DE LÍQUIDOS<br>DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN<br>GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS                                 |
| CENA        |  |
| 19:00-20:00 | <b>PRIMERO</b> SALTEADO CHAMPIÑÓN  |
|             | <b>SEGUNDO</b> PLATILLO AL HORNO CON VERDURAS ☞☞☞☞   |
|             | <b>POSTRE</b> FLAN ☞☞  |
| MEDIA NOCHE |  |
| 11:30-00:00 | INGESTA DE LÍQUIDOS<br>ZUMO SIN AZÚCAR, LECHE Ó INFUSIONES   |

| VALORACIÓN NUTRICIONAL APROXIMADA |          |           |        |          |      |             |       |
|-----------------------------------|----------|-----------|--------|----------|------|-------------|-------|
| MACRONUTRIENTES                   | DESAYUNO | MEDIO DÍA | COMIDA | MERIENDA | CENA | MEDIA NOCHE | TOTAL |
| Kcal                              | 284      | 71        | 612    | 147      | 649  | 65          | 1828  |
| Proteína g                        | 11       | 2         | 20     | 3        | 45   | 1           | 82    |
| HC g                              | 34       | 16        | 75     | 20       | 63   | 14          | 222   |
| HC Simp. g                        | 11       | 16        | 28     | 9        | 36   | 14          | 114   |
| Lípidos g                         | 11       | 0         | 24     | 6        | 23   | 0           | 64    |
| AGS g                             | 3        | 0         | 2      | 3        | 6    | 0           | 14    |
| Sal g                             | 1        | 0         | 1      | 0        | 1    | 0           | 3     |

\*Esta estimación incluye pan.

RF: 202204BE01

## ALÉRGENOS

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