

MENU BASAL

lunes, 16 de mayo 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 CINCO DELICIAS ☹ ☹ ☹ ☹
	SEGUNDO LOMO DE CERDO CON SALSA DE PIÑA ☹☹☹
	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 PATATA ☹
	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	852	147	805	68	2221
Proteína g	11	1	50	3	30	5	100
HC g	34	14	94	20	94	7	263
HC Simp. g	11	14	22	9	18	7	81
Lípidos g	11	0	28	6	33	2	80
AGS g	3	0	8	3	6	1	21
Sal g	1	0	2	0	1	0	4

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202205BE01

ALÉRGENOS

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



MENU OPCIONAL

lunes, 16 de mayo 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 ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA 
	SEGUNDO CROQUETAS VARIADAS          
	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	599	68	1680
Proteína g	11	1	38	3	21	5	79
HC g	34	14	53	20	68	7	196
HC Simp. g	11	14	19	9	24	7	84
Lípidos g	11	0	14	6	27	2	60
AGS g	3	0	2	3	9	1	18
Sal g	1	0	1	0	4	0	6

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202205BE01

ALÉRGENOS

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


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