

MENU BASAL

lunes, 2 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 ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN ☹️ 🌾 🐟 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 CREMA PARMENTIER 🥛 SEGUNDO REVUELTO DE GULAS Y GAMBAS ☹️ 🍷 🐟 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	828	147	553	68	1945
Proteína g	11	1	53	3	28	5	101
HC g	34	14	86	20	52	7	213
HC Simp. g	11	14	20	9	18	7	79
Lípidos g	11	0	27	6	24	2	70
AGS g	3	0	7	3	7	1	21
Sal g	1	0	1	0	2	0	4

*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.

MENU OPCIONAL

lunes, 2 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 SALTEADO SETAS
	SEGUNDO CAELLA AL AJILLO  
	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 GUISANTES CON JAMÓN
	SEGUNDO FLAMENQUINES          
	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	479	147	821	68	1864
Proteína g	11	1	38	3	49	5	107
HC g	34	14	46	20	70	7	191
HC Simp. g	11	14	15	9	19	7	75
Lípidos g	11	0	12	6	36	2	67
AGS g	3	0	2	3	10	1	19
Sal g	1	0	1	0	5	0	7

*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.