

MENU BASAL

miércoles, 25 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 SOPA DE COCIDO ☹️ 🌿
	SEGUNDO COCIDO COMPLETO 🥣
	POSTRE MANZANA ASADA
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO CREMA DE CALABACIN 🥣
	SEGUNDO CALAMARES CON AROS DE CEBOLLA ☹️ 🥣 🌿 🥑 🥒 🥕 🐟 🥣 🥛 🥛
	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	926	147	661	68	2151
Proteína g	11	1	43	3	32	5	95
HC g	34	14	105	20	81	7	261
HC Simp. g	11	14	30	9	19	7	90
Lípidos g	11	0	34	6	22	2	75
AGS g	3	0	10	3	6	1	23
Sal g	1	0	2	0	2	0	5

*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

miércoles, 25 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 RATATOUILLE SEGUNDO PESCADILLA A LA BILBAÍNA POSTRE MANZANA ASADA
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO ENSALADA MURCIANA SEGUNDO CINTA DE LOMO AL AJILLO 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	498	147	620	68	1682
Proteína g	11	1	32	3	45	5	97
HC g	34	14	57	20	40	7	172
HC Simp. g	11	14	32	9	17	7	90
Lípidos g	11	0	14	6	29	2	62
AGS g	3	0	2	3	8	1	17
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