

MENU BASAL

miércoles, 1 de junio de 2022



DESAYUNO SALUDABLE	
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 ESPÁRRAGOS BLANCOS 🥛
	SEGUNDO EMPANADA ATÚN ☹️ 🥛 🌿 🥑 🥔 🐟 🍷 🥛
	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	729	68	2219
Proteína g	11	1	43	3	22	5	85
HC g	34	14	105	20	87	7	267
HC Simp. g	11	14	30	9	17	7	88
Lípidos g	11	0	34	6	31	2	84
AGS g	3	0	10	3	2	1	19
Sal g	1	0	2	0	2	0	5

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202206BE01

ALÉRGENOS

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

MENU OPCIONAL

miércoles, 1 de junio 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 ESCALIVADA DE VERDURAS SEGUNDO PALOMETA EN SALSA DE LIMÓN   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 ESPÁRRAGOS BLANCOS  SEGUNDO EMPANADA ATÚN          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	541	147	588	68	1693
Proteína g	11	1	31	3	43	5	94
HC g	34	14	57	20	42	7	174
HC Simp. g	11	14	31	9	16	7	88
Lípidos g	11	0	27	6	27	2	73
AGS g	3	0	4	3	12	1	23
Sal g	1	0	1	0	1	0	3

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202206BE01

ALÉRGENOS

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