

# MENU BASAL

lunes, 13 de junio 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> ARROZ CINCO DELICIAS ☹️ 🍷 🥬 🍌   |
|             | <b>SEGUNDO</b> LOMO DE CERDO CON SALSA DE PIÑA 🍷   |
|             | <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 Ó FRUTA                         |
| CENA        |  |
| 19:00-20:00 | <b>PRIMERO</b> SOPA DE PESCADO ☹️ 🍌 🥬 🍷 🐟  |
|             | <b>SEGUNDO</b> TORTILLA DE PATATA ☹️   |
|             | <b>POSTRE</b> FRUTA O YOGUR 🍷  |
| 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      | 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: 202206BE01

## ALÉRGENOS

|         |        |          |          |            |           |                    |
|---------|--------|----------|----------|------------|-----------|--------------------|
| ☹️      | 🍷      | 🍌        | 🐟        | 🍷          | 🐟         | 🥬                  |
| Huevos  | Leche  | Gluten   | Moluscos | Apio       | Pescado   | Crustáceos         |
| 🍷       | 🍷      | 🍷        | 🍌        | 🍷          | 🍷         | 🍷                  |
| Mostaza | Sésamo | Sulfitos | Soja     | Altramuces | Cacahuets | Frutos con cáscara |



# MENU OPCIONAL

lunes, 13 de junio 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> JUDÍAS VERDES REHOGADAS  |
|             | <b>SEGUNDO</b> PLATIJA EN SALSA     |
|             | <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 Ó FRUTA  |
| CENA        |   |
| 19:00-20:00 | <b>PRIMERO</b> ENSALADA DE TOMATE Y MOZZARELLA   |
|             | <b>SEGUNDO</b> CROQUETAS VARIADAS          |
|             | <b>POSTRE</b> FRUTA O YOGUR    |
| 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      | 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: 202206BE01

## ALÉRGENOS

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

