

MENU BASAL

miércoles, 15 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 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 SOPA MINISTRONE ☹️ 🌿
	SEGUNDO BACALAO A LA BILBAINA 🐟
	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	541	68	2031
Proteína g	11	1	43	3	44	5	107
HC g	34	14	105	20	58	7	238
HC Simp. g	11	14	30	9	16	7	87
Lípidos g	11	0	34	6	14	2	67
AGS g	3	0	10	3	2	1	19
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

miércoles, 15 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 SALTEADO SETAS
	SEGUNDO CAELLA AL 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 PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE BACALAO
	SEGUNDO LASAÑA
	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	644	68	1725
Proteína g	11	1	36	3	26	5	82
HC g	34	14	57	20	76	7	208
HC Simp. g	11	14	25	9	27	7	93
Lípidos g	11	0	13	6	26	2	58
AGS g	3	0	2	3	7	1	16
Sal g	1	0	1	0	7	0	9

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202206BE01

ALÉRGENOS

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