

MENU BASAL

martes, 21 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 ENSALADA DE PASTA ☹️ 🌿 🐟 🥛
	SEGUNDO ALBÓNDIGAS A LA CAZADORA 🥛
	POSTRE FRUTA O YOGUR 🥛
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 ESPINACAS 🥛
	SEGUNDO TORTILLA DE PATATA ☹️
	POSTRE FLAN ☹️ 🥛
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	71	807	147	807	65	2181
Proteína g	11	2	31	3	31	1	79
HC g	34	16	103	20	103	14	290
HC Simp. g	11	16	19	9	19	14	88
Lípidos g	11	0	29	6	29	0	75
AGS g	3	0	3	3	3	0	12
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

martes, 21 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 CREMA VICHYSOISE
	SEGUNDO LOMO DE FOGONERO REBOZADO CON ENSALADA
	POSTRE FRUTA O YOGUR
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 JUDÍAS VERDES CON TOMATE
	SEGUNDO PLATIJA AL HORNO CON VERDURAS
	POSTRE FLAN
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	71	739	147	646	65	1952
Proteína g	11	2	40	3	44	1	101
HC g	34	16	68	20	51	14	203
HC Simp. g	11	16	25	9	20	14	95
Lípidos g	11	0	31	6	27	0	75
AGS g	3	0	6	3	6	0	18
Sal g	1	0	3	0	1	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