

MENU BASAL

jueves, 30 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 COLIFLOR CON ACEITE Y VINAGRE ☞ SEGUNDO SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS POSTRE FLAN DE QUESO ☞ ☞
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS Ó FRUTA
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO SOPA DE PESCADO ☞ ☞ ☞ ☞ ☞ SEGUNDO FILETE DE POLLO EN SALSA DE LIMÓN ☞ 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	71	834	147	578	65	1979
Proteína g	11	2	28	3	47	1	92
HC g	34	16	60	20	61	14	205
HC Simp. g	11	16	9	9	17	14	76
Lípidos g	11	0	52	6	14	0	83
AGS g	3	0	17	3	3	0	26
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

MENU OPCIONAL

jueves, 30 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 ARROZ A LA CUBANA ☺
	SEGUNDO CALAMARES EN SU TINTA 🐙🐟
	POSTRE FLAN DE QUESO ☺🥛
MERIENDA	
16:30-17:30	INGESTA DE LÍQUIDOS DESCAFEINADO CON LECHE, INFUSIÓN GALLETAS INTEGRALES Ó GALLETAS MARIA Ó MAGDALENAS Ó FRUTA
CENA	
19:00-20:00	PRIMERO MENESTRA DE VERDURAS ☺
	SEGUNDO PLATIJA EN SALSA 🐟🥛
	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	71	846	147	571	65	1984
Proteína g	11	2	46	3	43	1	106
HC g	34	16	85	20	60	14	229
HC Simp. g	11	16	11	9	22	14	83
Lípidos g	11	0	34	6	16	0	67
AGS g	3	0	12	3	3	0	21
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	Cacahuets	Frutos con cáscara