

MENU BASAL

lunes, 6 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 CARACOLAS A LA MARINERA |
| | SEGUNDO POLLO AL CHILINDRÓN |
| | POSTRE FRUTA O YOGUR |
| 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 AVE |
| | SEGUNDO PERCA EN SALSAS |
| | 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 | 721 | 147 | 350 | 68 | 1635 |
| Proteína g | 11 | 1 | 41 | 3 | 11 | 5 | 72 |
| HC g | 34 | 14 | 88 | 20 | 56 | 7 | 219 |
| HC Simp. g | 11 | 14 | 21 | 9 | 14 | 7 | 76 |
| Lípidos g | 11 | 0 | 19 | 6 | 7 | 2 | 45 |
| AGS g | 3 | 0 | 4 | 3 | 1 | 1 | 12 |
| 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 | Cacahuetes | Frutos con cáscara |

Col. MAD00055
José Ignacio Gil de Sola Díaz

CODINMA
Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

MENU OPCIONAL

lunes, 6 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 RATATOUILLE |
| | SEGUNDO BOQUERONES REBOZADOS    |
| | POSTRE FRUTA O YOGUR  |
| 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 ENSALADA MURCIANA    |
| | SEGUNDO HAMBURGUESAS CON QUESO Y PATATAS   |
| | 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 | 608 | 147 | 881 | 68 | 2053 |
| Proteína g | 11 | 1 | 45 | 3 | 49 | 5 | 114 |
| HC g | 34 | 14 | 50 | 20 | 50 | 7 | 175 |
| HC Simp. g | 11 | 14 | 20 | 9 | 17 | 7 | 78 |
| Lípidos g | 11 | 0 | 24 | 6 | 53 | 2 | 96 |
| AGS g | 3 | 0 | 5 | 3 | 21 | 1 | 33 |
| Sal g | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 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 |

