

MENU BASAL

miércoles, 8 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 DE AJO 🌿
	SEGUNDO EMPANADILLAS 🌿 🐟
	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	702	68	2192
Proteína g	11	1	43	3	18	5	81
HC g	34	14	105	20	90	7	270
HC Simp. g	11	14	30	9	23	7	94
Lípidos g	11	0	34	6	29	2	82
AGS g	3	0	10	3	4	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	Cacahuetes	Frutos con cáscara



MENU OPCIONAL

miércoles, 8 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 MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS
	SEGUNDO LOMO DE BACALAO REBOZADO
	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 ENSALADA CÉSAR
	SEGUNDO LACÓN A LA GALLEGA
	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	645	147	690	68	1899
Proteína g	11	1	38	3	54	5	112
HC g	34	14	64	20	61	7	200
HC Simp. g	11	14	30	9	16	7	87
Lípidos g	11	0	25	6	25	2	69
AGS g	3	0	4	3	9	1	20
Sal g	1	0	2	0	5	0	8

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202206BE01

ALÉRGENOS

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