

MENU BASAL

jueves, 9 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 PISTO |
| | SEGUNDO HUEVOS ROTOS CON JAMÓN ☹ |
| | 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 CEBOLLA 🌾 |
| | SEGUNDO TILAPIA A LA VIZCAINA 🌾 🐟 🥛 |
| | 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 | 876 | 147 | 568 | 65 | 2011 |
| Proteína g | 11 | 2 | 40 | 3 | 43 | 1 | 100 |
| HC g | 34 | 16 | 49 | 20 | 66 | 14 | 199 |
| HC Simp. g | 11 | 16 | 8 | 9 | 22 | 14 | 80 |
| Lípidos g | 11 | 0 | 56 | 6 | 12 | 0 | 85 |
| AGS g | 3 | 0 | 17 | 3 | 2 | 0 | 25 |
| Sal g | 1 | 0 | 5 | 0 | 3 | 0 | 9 |

*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

jueves, 9 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 ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ |
| | SEGUNDO CAELLA A LA PLANCHA CON ENSALADA ☹ ☹ |
| | 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 ENSALADA CAPRESSE ☹ |
| | SEGUNDO QUESO FRESCO, JAMÓN DE YORK Y MEMBRILLO ☹ ☹ |
| | 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 | 1040 | 147 | 634 | 65 | 2241 |
| Proteína g | 11 | 2 | 66 | 3 | 32 | 1 | 115 |
| HC g | 34 | 16 | 87 | 20 | 62 | 14 | 233 |
| HC Simp. g | 11 | 16 | 19 | 9 | 32 | 14 | 101 |
| Lípidos g | 11 | 0 | 43 | 6 | 29 | 0 | 89 |
| AGS g | 3 | 0 | 16 | 3 | 15 | 0 | 37 |
| Sal g | 1 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 7 |

*Esta estimación incluye pan.

RF: 202206BE01

ALÉRGENOS

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