

# Residencia "El Buen Samaritano"

## Menú del Día

### Primer Turno Invierno (Cuarta Semana)

Lunes

1.Desayuno

Zumo de frutas

Molido desayuno

2.Hidratación mañana

Zumo de frutas

3.Almuerzo

Agua

Emblanco con merluza, huevo y arroz

Molido de Frutas

4.Hidratación tarde

Agua

5.Cena

Crema de Zanahoria con Pavo

Agua

Yogurt

6.Hidratación noche

Zumo de frutas

#### Información nutricional por

	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
<b>TOTAL del día</b>	2.055,0	2.661,0	83,1	259,4	73,9	24,9	909,0	13,6

# Residencia "El Buen Samaritano"

## Menú del Día

### Primer Turno Invierno (Cuarta Semana)

#### Martes

- 1.Desayuno
  - Zumo de frutas
  - Molido desayuno
- 2.Hidratación mañana
  - Zumo de frutas
- 3.Almuerzo
  - Agua
  - Puchero con ternera y pasta
  - Molido de Frutas
- 4.Hidratación tarde
  - Zumo de frutas
- 5.Cena
  - Crema de espinacas con pollo
  - Agua
  - Yogurt
- 6.Hidratación noche
  - Zumo de frutas

#### Información nutricional por

	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
<b>TOTAL del día</b>	1.977,5	2.582,2	79,9	302,1	48,4	27,6	1.002,8	14,4

# Residencia "El Buen Samaritano"

## Menú del Día

### Primer Turno Invierno (Cuarta Semana)

#### Miércoles

1.Desayuno

Zumo de frutas

Molido desayuno

2.Hidratación mañana

Zumo de frutas

3.Almuerzo

Cazuela de patatas marinera con bacalao y huevo

Agua

Molido de Frutas

4.Hidratación tarde

Zumo de frutas

5.Cena

Crema de Calabaza con Ternera (molido)

Agua

Yogurt

6.Hidratación noche

Agua

#### Información nutricional por

	Energía (Kcal)	Agua (g)	Proteínas (g)	H.Carbono (g)	Grasa (g)	Fibra (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)
<b>TOTAL del día</b>	1.949,2	2.728,8	81,8	260,2	63,5	25,3	904,2	12,4