



MENUS FEBRERO 2012

Todas as comidas serán servidas con 60 gr. de pan de trigo.
Ofrecerase como bebida, sempre auga.

MENU ALERXICOS O OVO

As preparacións culinarias poden ser modificadas en función da capacidade de deglución do destinatario.
Os días dos menús poden verse intercambiados se surxira algún problema con algún tipo de alimentos.

CODIGO	PRATO	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO	Kcal	MEDIA DIARIA					
6ª SEMANA					01/02/2012		02/02/2012		03/02/2012		RESUMEN SEMANA					
	1º PLATO				PURE DE VERDURAS	106,16	CHICHAROS CON XAMÓN	188,48	ESPINAFRES SALTEADOS	114,95	Prot:	24%				
	2º PLATO				PEIXE O FORNO	211,35	PAELLA DE VERDURAS	330,89	PASTA CON ATÚN (dieta)	318,54	Lip:	24%				
	POSTRE				IOGUR	71,23	FROITA	60,84	IOGUR	71,23	HC:	52%				
	RESUMEN DIA	569,33	RESUMEN DIA	886,94	RESUMEN DIA	530,15	RESUMEN DIA	721,62	RESUMEN DIA	646,13	Kcal	670,83				
7ª SEMANA					06/02/2012		07/02/2012		08/02/2012		09/02/2012		10/02/2012		RESUMEN SEMANA	
	1º PLATO				ARROZ CON SETAS E XAMÓN	272,95	FIDEOS (dieta)	202,94	CREMA DE LENTELLAS	276,90	MENESTRA DE VERDURAS	98,32	CALDO DE PORROS	117,37	Prot:	24%
	2º PLATO				PORCO REFOGADO CON PURE	557,28	PEITUGAS DE PERU EN SALSA	227,73	GUIZO MARIÑEIRO	200,10	ARROZ CON POLO	326,05	ARIÑOS DE LURAS EN SALSA	217,34	Lip:	24%
	POSTRE				FROITA CON ZUME DE LARANXA	70,26	FROITA	60,84	IOGUR	71,23	FROITA	59,54	FROITA CON IOGUR	92,27	HC:	52%
	RESUMEN DIA	1.041,00	RESUMEN DIA	632,92	RESUMEN DIA	689,64	RESUMEN DIA	625,32	RESUMEN DIA	568,39	Kcal	711,45				
8ª SEMANA					13/02/2012		14/02/2012		15/02/2012		16/02/2012		17/02/2012		RESUMEN SEMANA	
	1º PLATO				ESPINAFRES CON BECHAMEL	211,73	PURE DE LENTELLAS CON VERDURAS	284,12	XUDIAS VERDES CON CABAZA	121,75	VERDURAS CON XAMÓN E QUEIXO	82,28	SOPA DE FIDEOS CON XAMÓN (dieta)	197,84	Prot:	24%
	2º PLATO				MACARRÓNS A MARIÑEIRA (dieta)	323,84	POLO CON CREMA DE MAZA	242,12	PEIXE CON FRITADA DE TOMATE	178,06	ZANCOS DE POLO CON PATACAS	220,53	CHIPIRÓNS CON ARROZ	314,08	Lip:	24%
	POSTRE				FROITA CON IOGUR	62,29	TERRINA DE FROITAS	59,24	IOGUR	71,23	FROITAS CON ZUME	77,53	FROITA	60,84	HC:	52%
	RESUMEN DIA	739,27	RESUMEN DIA	726,89	RESUMEN DIA	512,45	RESUMEN DIA	521,75	RESUMEN DIA	714,17	Kcal	642,91				
1ª SEMANA					20/02/2012		21/02/2012		22/02/2012		23/02/2012		24/02/2012		RESUMEN SEMANA	
	1º PLATO				SALTEADO CON XAMÓN	192,87	ALUBIAS CON CABAZA	241,13	PURE DE PATACA E CENORIA	116,33	CREMA DE CALABACIÑO	46,68	XUDIAS CON CENORIA	121,59	Prot:	23%
	2º PLATO				MACARRÓNS GRATINADOS (dieta)	260,46	COELLO GUISADO	272,68	PEIXE EN PAPILOTE	179,15	PEITUGAS RECHEAS	302,69	PEIXE GRELLADO	178,50	Lip:	27%
	POSTRE				TERRINA DE FROITAS	85,09	FRONTAS CON ZUME DE LARANXA	77,53	IOGUR	71,23	FROITA	59,54	IOGUR	71,23	HC:	50%
	RESUMEN DIA	679,86	RESUMEN DIA	732,75	RESUMEN DIA	508,12	RESUMEN DIA	550,32	RESUMEN DIA	512,73	Kcal	596,76				
2ª SEMANA					27/02/2012		28/02/2012		29/02/2012				RESUMEN SEMANA			
	1º PLATO				PURE DE LENTELLAS	212,09	COLIFLOR CON BECHAMEL	82,18	CALABACIÑO FORNEADO	93,92					Prot:	24%
	2º PLATO				VITELA CON PURE	221,12	LOMBO DE PORCO ASADO	692,30	ARROZ CON PEIXE	378,20					Lip:	26%
	POSTRE				IOGUR	71,23	FROITAS CON ZUME	70,46	IOGUR	71,23					HC:	50%
	RESUMEN DIA	645,85	RESUMEN DIA	986,35	RESUMEN DIA	684,76	RESUMEN DIA	628,44	RESUMEN DIA	727,97	Kcal	734,67				