



# MENUS FFEBRERO 2012

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

# MENU BASAL

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					<b>01/02/2012</b>		<b>02/02/2012</b>		<b>03/02/2012</b>		<b>RESUMEN SEMANA</b>				
	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	318,54	Lip: 24%				
	POSTRE				IOGUR	88,32	FROITA	60,84	IOGUR	71,23	HC: 52%				
	<b>RESUMEN DIA</b>	569,33	<b>RESUMEN DIA</b>	886,94	<b>RESUMEN DIA</b>	547,24	<b>RESUMEN DIA</b>	721,62	<b>RESUMEN DIA</b>	646,13	Kcal 674,25				
7ª SEMANA					<b>06/02/2012</b>		<b>07/02/2012</b>		<b>08/02/2012</b>		<b>09/02/2012</b>		<b>10/02/2012</b>		<b>RESUMEN SEMANA</b>
	1º PLATO				ARROZ CON SETAS E XAMÓN	272,95	FIDEOS	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%
	<b>RESUMEN DIA</b>	1.041,00	<b>RESUMEN DIA</b>	632,92	<b>RESUMEN DIA</b>	689,64	<b>RESUMEN DIA</b>	625,32	<b>RESUMEN DIA</b>	568,00	Kcal 711,38				
8ª SEMANA					<b>13/02/2012</b>		<b>14/02/2012</b>		<b>15/02/2012</b>		<b>16/02/2012</b>		<b>17/02/2012</b>		<b>RESUMEN SEMANA</b>
	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 OVO	197,84	Prot: 24%
	2º PLATO				MACARRÓNS A MARIÑEIRA	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%
	<b>RESUMEN DIA</b>	739,27	<b>RESUMEN DIA</b>	726,89	<b>RESUMEN DIA</b>	512,45	<b>RESUMEN DIA</b>	521,75	<b>RESUMEN DIA</b>	714,17	Kcal 642,91				
1ª SEMANA					<b>20/02/2012</b>		<b>21/02/2012</b>		<b>22/02/2012</b>		<b>23/02/2012</b>		<b>24/02/2012</b>		<b>RESUMEN SEMANA</b>
	1º PLATO				OVOS RECHEOS CON ENSALADA	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	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	FROITAS CON ZUME DE LARANXA	77,53	IOGUR	71,23	FROITA	59,54	IOGUR	71,23	HC: 50%
	<b>RESUMEN DIA</b>	679,86	<b>RESUMEN DIA</b>	732,75	<b>RESUMEN DIA</b>	508,12	<b>RESUMEN DIA</b>	550,32	<b>RESUMEN DIA</b>	512,73	Kcal 596,76				
2ª SEMANA					<b>27/02/2012</b>		<b>28/02/2012</b>		<b>29/02/2012</b>						<b>RESUMEN SEMANA</b>
	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%
	<b>RESUMEN DIA</b>	645,85	<b>RESUMEN DIA</b>	986,35	<b>RESUMEN DIA</b>	684,76	<b>RESUMEN DIA</b>	628,44	<b>RESUMEN DIA</b>	727,97	Kcal 734,67				