



MENUS FEBRERO 2012

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

MENU HIPOCALORICO

As preparaci3ns culinarias poden ser modificadas en funci3n da capacidade de degluci3n do destinatario.
Os d3as dos men3s poden verse intercambiados se surxira alg3n problema con alg3n 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 (dieta)	188,48	ESPINAFRES SALTEADOS (dieta)	114,95	Prot: 24%				
	2º PLATO				PEIXE O FORNO	211,35	PAELLA DE VERDURAS (dieta)	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 (dieta)	272,95	FIDEOS (dieta)	202,94	CREMA DE LENTELLAS (dieta)	276,90	MENESTRA DE VERDURAS (dieta)	98,32	CALDO DE PORROS	117,37	Prot: 24%
	2º PLATO				PORCO REFOGADO CON PURE (dieta)	557,28	PEITUGAS DE PERU EN SALSA (dieta)	227,73	GUIISO MARIÑEIRO (dieta)	200,10	ARROZ CON POLO (dieta)	326,05	ARIÑOS DE LURAS EN SALSA (dieta)	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 SALTEADOS (dieta)	211,73	CREMA DE LENTELLAS (dieta)	284,12	XUDIAS VERDES CON CABAZA	121,75	VERDURAS CON XAMÓN E QUEIXO	82,28	SOPA DE FIDEOS CON OVO (dieta)	197,84	Prot: 24%
	2º PLATO				MACARRÓNS A MARIÑEIRA (dieta)	323,84	POLO CON CREMA DE MAZA (dieta)	242,12	PEIXE CON FRITADA DE TOMATE	178,06	ZANCOS DE POLO CON PATACAS	220,53	CHIPIRÓNS CON ARROZ (dieta)	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				ENSALADA CON ATÚN	192,87	ALUBIAS CON CABAZA (dieta)	241,13	PURE DE PATACAS E CENORIA (dieta)	116,33	CREMA DE CALABACIÑO (dieta)	46,68	XUDIAS CON CENORIA	121,59	Prot: 23%
	2º PLATO				MACARRÓNS CON TOMATE (dieta)	260,46	COELLO GUISADO (dieta)	272,68	PEIXE EN PAPILOTE	179,15	PEITUGAS RECHEAS (dieta)	302,69	PEIXE GRELLADO (dieta)	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%
	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 (dieta)	212,09	COLIFLOR CON ALLADA	82,18	CALABACIÑO FORNEADO (dieta)	93,92					Prot: 24%
	2º PLATO				VITELA CON PURE (dieta)	221,12	LOMBO DE PORCO ASADO (dieta)	692,30	ARROZ CON PEIXE (dieta)	378,20					Lip: 26%
	POSTRE				FROITA	71,23	FROITA	70,46	FROITA	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				