



# MENUS FEBRERO 2012

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

# MENU LAXANTE

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 (dieta)	211,35	PAELLA DE VERDURAS (dieta)	330,89	PASTA CON ATÚN (dieta)	318,54	Lip:	24%			
	POSTRE				TERRINA DE FROITAS (dieta)	71,23	FROITA (dieta)	60,84	IOGUR	71,23	HC:	52%			
	<b>RESUMEN DIA</b>	569,33	<b>RESUMEN DIA</b>	886,94	<b>RESUMEN DIA</b>	530,15	<b>RESUMEN DIA</b>	721,62	<b>RESUMEN DIA</b>	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	202,94	CREMA DE LENTELLAS	276,90	MENESTRA DE VERDURAS	98,32	CALDO DE PORROS (dieta)	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 (dieta)	326,05	ARIÑOS DE LURAS EN SALSA	217,34	Lip:	24%		
	POSTRE	FROITA CON ZUME DE LARANXA (dieta)	70,26	FROITA (dieta)	60,84	FROITA	71,23	FROITA (dieta)	59,54	FROITA CON IOGUR (dieta)	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>	568,39	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 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 (dieta)	314,08	Lip:	24%		
	POSTRE	FROITA (dieta)	62,29	TERRINA DE FROITAS (dieta)	59,24	IOGUR	71,23	FROITAS CON ZUME (dieta)	77,53	FROITA (dieta)	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					20/02/2012		21/02/2012		22/02/2012		23/02/2012		24/02/2012		RESUMEN SEMANA
	1º PLATO	OVOS RECHEOS CON ENSALADA	192,87	ALUBIAS CON CABAZA	241,13	PURE DE PATACA E ESPINAFRES (dieta)	116,33	CREMA DE CALABACIÑO (dieta)	46,68	XUDIAS CON PORROS	121,59	Prot:	23%		
	2º PLATO	MACARRÓNS CON VERDURAS (dieta)	260,46	COELLO GUISADO	272,68	PEIXE EN PAPILOTE	179,15	PEITUGAS RECHEAS (dieta)	302,69	PEIXE GRELLADO (dieta)	178,50	Lip:	27%		
	POSTRE	TERRINA DE FROITAS (dieta)	85,09	FROITAS CON LARANXA (dieta)	77,53	TERRINA DE FROITAS (dieta)	71,23	FROITA (dieta)	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					27/02/2012		28/02/2012		29/02/2012				RESUMEN SEMANA		
	1º PLATO	PURE DE LENTELLAS	212,09	COLIFLOR CON ALLADA (dieta)	82,18	CALABACIÑO FORNEADO (dieta)	93,92					Prot:	24%		
	2º PLATO	VITELA CON PURE	221,12	LOMBO DE PORCO ASADO	692,30	PEIXE CON VERDURAS (dieta)	378,20					Lip:	26%		
	POSTRE	FROITA (dieta)	71,23	FROITAS CON ZUME (dieta)	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			