



NOVEMBRO 2012

MENU FAMILIAS

Todas as comidas serán servidas con 60 gr. de pan de trigo. Ofrecerese como bebida, sempre auga. O valor calórico de estos elementos é de 141,41 Kcal.incluídos na suma "RESUMEN DIA"

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.

						02/11/2012	RESUMEN SEMAN
8º SEMANA	1º PLATO					SOPA DE FIDEOS CON OVO 197,84	Prot: 24% Lip: 24% HC: 52% Kcal 642,91
	2º PLATO					CHIPIR3NS CON ARROZ 314,08	
	POSTRE					FROITA 60,84	
	RESUMEN DIA	RESUMEN DIA	RESUMEN DIA	RESUMEN DIA	RESUMEN DIA	RESUMEN DIA 714,17	
1º SEMANA	1º PLATO	05/11/2012	06/11/2012	07/11/2012	08/11/2012	09/11/2012	Prot: 23% Lip: 27% HC: 50% Kcal 596,76
	2º 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	
	POSTRE	MACARR3NS GRATINADOS 260,46	COELLO GUISADO 272,68	PEIXE EN PAPILLOTE 179,15	PEITUGAS RECHEAS 302,69	PEIXE GRELLADO 178,50	
	RESUMEN DIA	TERRINA DE FROITAS 85,09	FROITAS CON ZUME 77,53	IOGOUR 71,23	FROITA 59,54	IOGOUR 71,23	
	RESUMEN DIA	679,86	RESUMEN DIA 732,75	RESUMEN DIA 508,12	RESUMEN DIA 550,32	RESUMEN DIA 512,73	
2º SEMANA	1º PLATO	12/11/2012	13/11/2012	14/11/2012	15/11/2012	16/11/2012	Prot: 24% Lip: 26% HC: 50% Kcal 734,67
	2º PLATO	PURE DE VERDURAS 212,09	COLIFLOR CON BECHEMEL 82,18	CALABACIÑO FORNEADO 93,92	VERDURAS FORNEADAS 77,12	SOPA DE FIDEOS 201,23	
	POSTRE	VITELA CON PURE 221,12	LOMBO DE PORCO ASADO 692,30	ARROZ CON PEIXE 378,20	MACARR3NS CON POLO 333,53	CHIPIR3NS CON ARROZ 314,18	
	RESUMEN DIA	IOGUR 71,23	FROITAS CON ZUME 70,46	IOGUR 71,23	TERRINA DE FROITAS 76,38	IOGUR 71,23	
	RESUMEN DIA	645,85	RESUMEN DIA 986,35	RESUMEN DIA 684,76	RESUMEN DIA 628,44	RESUMEN DIA 727,97	
3º SEMANA	1º PLATO	19/11/2012	20/11/2012	21/11/2012	22/11/2012	23/11/2012	Prot: 24% Lip: 20% HC: 56% Kcal 588,56
	2º PLATO	PURE DE VERDURAS 85,30	FIDEUA CON CHICHAROS 257,01	PASTEL DE PATACA 138,35	FABAS ESTOFADAS 235,57	CHAMPIÑ3NS A CREMA 80,44	
	POSTRE	PASTA XARDIÑEIRA 339,22	PERU CON CHAMPIÑ3NS 137,83	PEIXE CON PORROS E CENORIA 189,51	POLO CON PIÑA 172,92	ARROZ CON LURAS E PEIXE 314,25	
	RESUMEN DIA	FROITA 85,09	FROITA CON LARANXA 59,78	IOGUR 71,23	FROITA 59,54	FROITA CON IOGUR 62,29	
	RESUMEN DIA	651,02	RESUMEN DIA 589,91	RESUMEN DIA 540,50	RESUMEN DIA 562,98	RESUMEN DIA 598,39	
4º SEMANA	1º PLATO	26/11/2012	27/11/2012	28/11/2012	29/11/2012	30/11/2012	Prot: 25% Lip: 24% HC: 51% Kcal 562,71
	2º PLATO	CREMA DE BRECOL 156,06	GARBANZOS CON ACELGAS 320,57	SOPA DE ESTRELIÑAS CON VERDURAS 249,89	CALABACIÑO FORNEADO 67,95	TOSTAS DE XAM3N E QUEIXO 92,26	
	POSTRE	VITELA GUISADA 179,71	POLO CON FRITADA DE PEMENTOS 167,90	LASAÑA DE AT3N 233,15	PERU ASADO CON SALSA DE PEMENTOS 198,24	CAZOLA DE PEIXE CON TOMATE 190,82	
	RESUMEN DIA	FROITA 109,34	TERRINA DE FROITAS 59,24	IOGUR 71,23	FROITAS CON LARANXA 104,42	IOGUR 71,23	
	RESUMEN DIA	586,52	RESUMEN DIA 689,12	RESUMEN DIA 530,15	RESUMEN DIA 512,02	RESUMEN DIA 495,72	

PARA CALQUERA CONSULTA SOBRE ASPECTOS NUTRICIONAIS

nutricionista@airasnunes.com