



NOVEMBRO 2013

MENU BASAL

Todas as comidas serán servidas con 60 g de pan de trigo
Ofrecerase de bebida sempre auga. Enerxía media 600 Kcal

As preparaci3ns culinarias poden ser modificadas en funci3n da capacidade de degluc3n do destinatario.
Os d3as dos men3s poden verse intercambiados se surxira alg3n problema con alg3n tipo de alimentos.

CODIGO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	MEDIA DIARIA
5ª SEMANA					01/11/2013	RESUMEN SEMANA
					ENSALADA DE CENORIA E QUEIXO	Prot: 22%
					PEIXE A GALEGA	Lip: 28%
					TERRINA DE FROITAS	HC: 50%
6ª SEMANA	04/11/2013	05/11/2013	06/11/2013	07/11/2013	08/11/2013	RESUMEN SEMANA
	XUDIAS VERDES CON PATACAS	FABADA	PURE DE VERDURAS	CHICHAROS CON XAM3N	ESPINAFRES SALTEADOS	Prot: 24%
	VITELA CON CHAMPIÑ3NS	COELLO EN SALSA	PEIXE O FORNO	PAELLA DE VERDURAS	PASTA CON AT3N	Lip: 24%
	TERRINA DE FROITAS	FROITAS CON ZUME	IOGUR	FROITA	IOGUR	HC: 52%
7ª SEMANA	11/11/2013	12/11/2013	13/11/2013	14/11/2013	15/11/2013	RESUMEN SEMANA
	ARROZ CON SETAS E XAM3N	FIDEOS	CREMA DE LENTELLAS	MENESTRA DE VERDURAS	CALDO DE PORROS	Prot: 24%
	PORCO REFOGADO CON PURE	PEITUGAS DE PERU EN SALSA	GUIISO MARIÑEIRO	ARROZ CON POLO	ARIÑ3NS DE LURAS EN SALSA	Lip: 24%
	FROITA CON ZUME DE LARANXA	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA CON IOGUR	HC: 52%
8ª SEMANA	18/11/2013	19/11/2013	20/11/2013	21/11/2013	22/11/2013	RESUMEN SEMANA
	ESPINAFRES CON BECHAMEL	PURE DE LENTELLAS CON VERDURAS	XUDIAS VERDES CON CABAZA	VERDURAS CON XAM3N E QUEIXO	SOPA DE FIDEOS CON OVO	Prot: 24%
	MACARR3NS A MARIÑEIRA	POLO CON CREMA DE MAZA	PEIXE CON FRITADA DE TOMATE	ZANCOS DE POLO CON PATACAS	CHIPIR3NS CON ARROZ	Lip: 24%
	FROITA CON IOGUR	TERRINA DE FROITAS	IOGUR	FROITAS CON ZUME	FROITA	HC: 52%
1ª SEMANA	25/11/2013	26/11/2013	27/11/2013	28/11/2013	29/11/2013	RESUMEN SEMANA
	OVOS RECHEOS CON ENSALADA	ALUBIAS CON CABAZA	PURE DE PATACA E CENORIA	CREMA DE CALABACIÑO	XUDIAS CON CENORIA	Prot: 23%
	MACARR3NS GRATINADOS	COELLO GUISADO	PEIXE EN PAPILOTE	PEITUGAS RECHEAS	PEIXE GRELLADO	Lip: 27%
	TERRINA DE FROITAS	FROITAS CON ZUME DE LARANXA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HC: 50%

Calquera d3bida consultar en:
nutricionista@airasnunes.com