



DECEMBRO 2013

MENU ALERXICOS O OVO

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

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	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	MEDIA DIARIA
2ª SEMANA	02/12/2013	03/12/2013	04/12/2013	05/12/2013	06/12/2013	RESUMEN SEMANA
	PURE DE LENTELLAS	COLIFLOR CON BECHAMEL	CALABACIÑO FORNEADO	VERDURAS FORNEADAS	SOPA DE FIDEOS	Prot: 24%
	VITELA CON PURE	LOMBO DE PORCO ASADO	ARROZ CON PEIXE	MACARRÓNS CON POLO (dieta)	CHIPIRÓNS CON ARROZ	Lip: 26%
	IOGUR	FROITAS CON ZUME	IOGUR	TERRINA DE FROITAS	IOGUR	HC: 50%
3ª SEMANA	09/12/2013	10/12/2013	11/12/2013	12/12/2013	13/12/2013	RESUMEN SEMANA
	PURE DE VERDURAS	FIDEUA CON CHICHAROS (dieta)	PASTEL DE PATACA (dieta)	FABAS ESTOFADAS	CHAMPIÑÓNS A CREMA	Prot: 24%
	PASTA XARDIÑEIRA (dieta)	PERU CON CHAMPIÑÓNS	PEIXE CON PORROS E CENORIA	POLO CON PIÑA	ARROZ CON LURAS E PEIXE	Lip: 20%
	FROITA	FROITA CON LARANXA	IOGUR	FROITA	FROITA CON IOGUR	HC: 56%
4ª SEMANA	16/12/2013	17/12/2013	18/12/2013	19/12/2013	20/12/2013	RESUMEN SEMANA
	CREMA DE BRECOL	GARBANZOS CON ACELGAS	SOPA DE ESTRELIÑAS CON VERDURAS	CALABACIÑO FORNEADO	TOSTAS DE XAMÓN E QUEIXO	Prot: 25%
	VITELA GUISADA	POLO CON FRITADA DE PEMENTOS	LASAÑA DE ATÚN (dieta)	PERU ASADO CON SALSA DE PEMENTOS	CAZOLA DE PEIXE CON TOMATE	Lip: 24%
	FROITA	TERRINA DE FROITAS	IOGUR	FROITAS CON LARANXA	IOGUR	HC: 51%
5ª SEMANA	23/12/2013	24/12/2013	25/12/2013	26/12/2013	27/12/2013	RESUMEN SEMANA
	LENTELLAS CON ARROZ	PATACAS A RIOXANA	CREMA DE PORROS	CREMA DE CABAZA	ENSALADA DE CENORIA E QUEIXO	Prot: 22%
	CARNE RICHADA	PEITUGA CON RULIÑOS DE QUEIXO	PEIXE CON LIMÓN	MACARRÓNS CON TOMATE (dieta)	PEIXE A GALEGA	Lip: 28%
	FROITA	FROITA CON ZUME	IOGUR	FROITA	TERRINA DE FROITAS	HC: 50%
6ª SEMANA	30/12/2013	31/12/2013	01/01/2014	02/01/2014	03/01/2014	RESUMEN SEMANA
	XUDIAS VERDES CON PATACAS	FABADA				Prot: 24%
	VITELA CON CHAMPIÑÓNS	COELLO EN SALSA				Lip: 24%
	TERRINA DE FROITAS	FROITAS CON ZUME				HC: 52%

Calquera dúbida consultar en:
nutricionista@airasnunes.com