



MAIO 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 degluci3n 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 |
|------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| 1ª SEMANA | LUNS | MARTES | MERCORES | 02/05/2013 | 03/05/2013 | RESUMEN SEMANA |
| | | | | CREMA DE CALABACIÑO | ENSALADA DE PASTA | Prot: 24% |
| | | | | PEITUGAS RECHEAS | PEIXE O FORNO CON VERDURAS E PATACAS | Lip: 24% |
| | | | | FROITA | IOGUR | HC: 52% |
| 2ª SEMANA | 06/05/2013 | 07/05/2013 | 08/05/2013 | 09/05/2013 | 10/05/2013 | RESUMEN SEMANA |
| | RULIÑOS DE XAMÓN CON ENSALADA | ALUBIAS CON CHOURIZO | ENSALADA DE LACIÑOS | CREMA DE ESPINAFRES CON XAMÓN | CREMA DE TOMATE | Prot: 27% |
| | ARROZ XARDIÑEIRA | VITELA ASADA CON PATACAS E CHAMPIÑONS | TAQUIÑOS DE PEIXE EN PAPILLOTE | POCO CON PATACAS E ENSALADA | PEIXE FORNEADO CON PATACAS | Lip: 22% |
| | IOGUR | TERRINA DE FROITAS | IOGUR | FROITA | IOGUR | HC: 51% |
| 3ª SEMANA | 13/05/2013 | 14/05/2013 | 15/05/2013 | 16/05/2013 | 17/05/2013 | RESUMEN SEMANA |
| | XUDIAS CON OVO | TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA | ARROZ TRES DELICIAS | CREMA DE CALABACIÑO | MENESTRA DE VERDURAS | Prot: 25% |
| | PEITUGAS EN PAPILLOTE | MACARRONS CON TOMATE | PEIXE A ROMANA CON PATACAS FRITIDAS | PERU CON ARROZ E OVO | TIRIÑAS DE PEIXE CON PATACAS | Lip: 22% |
| | IOGUR | FROITA CON LARANXA | IOGUR | FROITA | IOGUR | HC: 53% |
| 4ª SEMANA | 20/05/2013 | 21/05/2013 | 22/05/2013 | 23/05/2013 | 24/05/2013 | RESUMEN SEMANA |
| | ENSALADA DE CENORIA | PISTO DE VERDURAS | ENSALADA DE FROITAS | CREMA DE CENORIA | LENTELLAS CON ARROZ | Prot: 22% |
| | VITELA GUISADA CON PATACAS | LOMBO O FORNO CON PURE | LASAÑA DE ATÚN | PERU RECHEO CON ARROZ | PEIXE A ROMANA CON PATACAS | Lip: 25% |
| | FROITA | FROITA | IOGUR | FROITAS CON LARANXA | IOGUR | HC: 53% |
| 5ª SEMANA | 27/05/2013 | 28/05/2013 | 29/05/2013 | 30/05/2013 | 31/05/2013 | RESUMEN SEMANA |
| | TORTILLA DE CALABACIÑO | CHICHAROS CON XAMÓN | PORRUSALDA | MELON CON XAMÓN | CREMA DE XUDIAS | Prot: 25% |
| | PASTA GRATINADA | POLO ASADO CON PATACAS | PEIXE O FORNO CON VERDURAS | FILETES CON SETAS E ARROZ | GUIISO DE PEIXE | Lip: 22% |
| | FROITA | FROITA | IOGUR | TERRINA DE FROITAS | TERRINA DE FROITAS | HC: 53% |

Calquera d3bida consultar en:
nutricionista@airasnunes.com