



DIETA

FEBREIRO 2012

LUNS

MARTES

MÉRCORES 1

XOVES 2

VENRES 3

SOPA DE PASTA

CREMA DE CABACIÑA

ARROZ CON VERDURAS

XAMÓN ASADO

F. PESCADA Á PRANCHA

TORTILLA

ARROZ

ENSALADA

FRANCESA

IOGUR

FROITA

FROITA

LUNS 6

MARTES 7

MÉRCORES 8

XOVES 9

VENRES 10

SOPA DE AVE

ESPINACAS Á CREMA

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE ESTRELAS

ESPIRAIS SALTEADOS

BISTEC Á PRANCHA

TENREIRA COCIDA

RAIA COCIDA

PEITUGA DE POLO Á PRANCHA

PESCADA Á PRANCHA

ARROZ

PATACAS E CENORIAS

PATACAS Ó VAPOR

ARROZ

PATACAS

NATILLAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

LUNS 13

MARTES 14

MÉRCORES 15

XOVES 16

VENRES 17

SOPA DE PASTA

ENSALADA MIXTA

CREMA DE CENORIA

CODIÑOS CON IORK

SOPA DE ESTRELAS

POLO Á PRANCHA

PALOMETA Á PRANCHA

XUDÍAS CON PATACAS

SALMÓN Á PRANCHA

F. TENREIRA Á PRANCHA

PURÉ

FIDEOS SALTEADOS

E OVO COCIDO

PATACAS Ó VAPOR

ARROZ

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

LUNS 20

MARTES 21

MÉRCORES 22

XOVES 23

VENRES 24

SOPA DE PEIXE

PASTA CON IORK

PAVO Á PRANCHA

PEIXE Á PRANCHA

ARROZ

TOMATE

PIÑA NO SEU ZUME

FROITA

LUNS 27

MARTES 28

MÉRCORES 29

XOVES

VENRES

CREMA VEXETAL

SOPA DO DÍA

BRÉCOL REFOGADO

POLO Ó FORNO

TORTILLA

ATÚN Á PRANCHA

ARROZ

FRANCESA

MACARRÓNS SALTEADOS

IOGUR

FROITA

IOGUR