



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

DECEMBRO 2021



Semana 1

LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

03/12/2021

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

POLO ASADO

XURELO O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ARROZ INTEGRAL

PATACAS CON VERDURAS

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 2

06/12/2021

FESTIVO

07/12/2021

ESPAGUETIS SALTEADOS

XAMON ASADO

PURÉ DE CENORIA

FROITA

08/12/2021

FESTIVO

09/12/2021

XUDIAS CON ALLADA

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

10/12/2021

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 3

13/12/2021

CREMA DE CABACIÑA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

14/12/2021

FABAS VEXETAIS

FOGONEIRO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR DESNATADO

15/12/2021

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

TENREIRA ASADA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

16/12/2021

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

PURÉ DE CENORIA

IOGUR DESNATADO

17/12/2021

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

PATACAS

FROITA

Semana 4

20/12/2021

CALDO VEXETAL

TORTILLA FRANCESA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DESNATADO

21/12/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO CHOCOLATE

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021



Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

Revisado: **Inés Barciela Cabaleiro**
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición
DNI.: 53172340 C