



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

XANEIRO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10/01/2022

11/01/2022

12/01/2022

13/01/2022

14/01/2022

POTAXE DE LENTELLAS

CALDO VEXETAL

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE CABAZA

PESCADA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

FABAS ESTUFADAS CON POLO

TENREIRA ECOLÓXICA ASADA

PATACA O VAPOR

MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 1

17/01/2022

18/01/2022

19/01/2022

20/01/2022

21/01/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ESPIRAIS SALTEADOS

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE ESTRELIÑAS

COLIFLOR A GALEGA

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

XURELO O FORNO

PEITUGA DE PAVO ASADA

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 2

24/01/2022

25/01/2022

26/01/2022

27/01/2022

28/01/2022

LENTELLAS VEXETAIS

MINISTRA SALTEADA

FABAS ESTUFADAS

XUDIAS CON XAMÓN

CREMA DE VERDURAS

XURELO O FORNO

TENREIRA ASADA

PESCADA O FORNO

LOMBO ASADO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

ARROZ BRANCO

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 3

31/01/2022

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO

PATACAS O FORNO

IOGUR DESNATADO

Semana 4

Garantía que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desea consultar el menú online visite: www.arumeservicios.com



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