



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

FEBREIRO 2022

LUNS

31/01/2022

MARTES

01/02/2022

MÉRCORES

02/02/2022

XOVES

03/02/2022

VENRES

04/02/2022

Semana 1

POTAXE DE GARABANZOS
ECOLOXICOS

TALLARINS SALTEADOS

FABAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

FOGONEIRO O FORNO

XAMON ASADO

PESCADA CON ALLADA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

BROCOLI E CENORIA

TOMATE NATURAL

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

07/02/2022

08/02/2022

09/02/2022

10/02/2022

11/02/2022

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

LENTELLAS ESTUFADAS

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E
CENORIA

FOGONEIRO O FORNO

LOMBO ASADO

POLO ASADO

XARDA O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA
CON PATACAS

PATACA COCIDA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
ESPARRAGOS

ARROZ BRANCO

PATACAS O VAPOR

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

14/02/2022

15/02/2022

16/02/2022

17/02/2022

18/02/2022

GARAVANZOS CON VERDURAS

ESPAGUETIS SALTEADOS

LENTELLAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

SALMON O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON
XARDINEIRA

PESCADA O FORNO

PEITUGA DE PAVO ASADA

TORTILLA FRANCESA

FIDEOS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 3

21/02/2022

22/02/2022

23/02/2022

24/02/2022

25/02/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

FABAS VEXETAIS

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DO DIA

TENREIRA ASADA

FOGONEIRO O FORNO

XAMON ASADO

PESCADA O FORNO

POLO ASADO

MACARRONS

PATACA COCIDA

PURÉ DE CENORIA

PATACAS

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 4

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



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