



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

MARZO 2022

LUNS

28/02/2022

MARTES

01/03/2022

MÉRCORES

02/03/2022

XOVES

03/03/2022

VENRES

04/03/2022

Semana 1

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

ESPIRAIS SALTEADOS

CREMA DE CENORIA

PESCADA O FORNO

COSTELETA DE PORCO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
ESPARRAGOS

PATACA COCIDA

IOGUR DESNATADO

FROITA

07/03/2022

POTAXE DE LENTELLAS

08/03/2022

CALDO VEXETAL

09/03/2022

ARROZ TRES DELICIAS

10/03/2022

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON
VERDURAS

11/03/2022

CREMA DE CABAZA

PESCADA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FABAS ESTUFADAS CON POLO

XARDA EN SALSA DE LIMON

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 2

14/03/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

15/03/2022

ESPIRAIS SALTEADOS

16/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

17/03/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

18/03/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LOMBO ASADO

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

TORTILLA FRANCESA

PEITUGA DE PAVO ASADA

PURÉ DE CENORIA

PATACAS O VAPOR

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

PURÉ DE PATACA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 3

21/03/2022

LENTELLAS VEXETAIS

22/03/2022

MINISTRA SALTEADA

23/03/2022

FABAS ESTUFADAS

24/03/2022

XUDIAS CON XAMÓN

25/03/2022

CREMA DE VERDURAS

XARDA O FORNO

TENREIRA ASADA

PESCADA O FORNO

LOMBO ASADO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 4

28/03/2022

FESTIVO

29/03/2022

CREMA DE VERDURAS

30/03/2022

TALLARINS SALTEADOS

31/03/2022

CREMA DE CABAZA

01/04/2022

TORTILLA FRANCESA

LOMBO ASADO

PEITUGA DE POLO

TOMATE NATURAL

PURÉ DE PATACA

PATACAS O FORNO

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 5

Garante que estes menús foron 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 desexa consultar o menú online visite www.arumeservicios.com



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

Inés Barciela Cabaleiro