



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

MAIO 2022



LUNS

02/05/2022

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR

FROITA

MARTES

03/05/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

MÉRCORES

04/05/2022

ARROZ TRES DELICIAS

FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS

FROITA

XOVES

05/05/2022

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DESNATADO

VENRES

06/05/2022

CREMA DE CABAZA

TENREIRA ECOLÓXICA ASADA

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 1

09/05/2022

XUDIAS REFOGADAS

LOMBO ASADO

PATACA GUISADA

FROITA

10/05/2022

ESPIRAIS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

11/05/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

12/05/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

FROITA

13/05/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA A PRANCHA

FIDEOS

IOGUR DESNATADO

Semana 2

16/05/2022

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

17/05/2022

FESTIVO

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS E REMOLACHA

IOGUR DESNATADO

18/05/2022

FABAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

19/05/2022

CREMA DE CENORIA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

20/05/2022

ENSALADA TRICOLOR

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

Semana 3

23/05/2022

FABAS VEXETAIS

XARDA CON ALLADA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

24/05/2022

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS E REMOLACHA

IOGUR DESNATADO

25/05/2022

TALLARINS SALTEADOS

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

FROITA

26/05/2022

MINESTRA SALTEADA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

27/05/2022

CREMA DE CABAZA

TENREIRA ASADA

PATACA COCIDA

IOGUR DESNATADO

Semana 4

30/05/2022

CREMA DE CABACIÑA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PATACAS

IOGUR DESNATADO

31/05/2022

SOPA DE FIDEOS

PEITUGA DE POLO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

FROITA

01/06/2022

02/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

03/06/2022

Semana 5

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 desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



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