



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

XUÑO 2022



LUNS

30/05/2022

MARTES

31/05/2022

MÉRCORES

01/06/2022

XOVES

02/06/2022

VENRES

03/06/2022

Semana 1

CREMA DE CABACIÑA

FABAS ESTUFADAS

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

XARDA O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

06/06/2022

07/06/2022

08/06/2022

09/06/2022

10/06/2022

ENSALADA DE GARAVANZOS

ESPAGUETIS SALTEADOS

LENTELLAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

XARDA O FORNO

XAMON ASADO

PESCADA O FORNO

PEITUGA DE POLO

TORTILLA FRANCESA

FIDEOS

PURÉ DE CENORIA

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

13/06/2022

14/06/2022

15/06/2022

16/06/2022

17/06/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

ENSALADA TROPICAL

SOPA DE VERDURAS

ENSALADA CAMPEIRA

GARAVANZOS ESTUFADOS

TENREIRA ASADA

FOGONEIRO O FORNO

XAMON ASADO

POLO ASADO

PESCADA O FORNO

MACARRONS SALTEADOS

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

CODIÑOS SALTEADOS

PATACAS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 3

20/06/2022

21/06/2022

22/06/2022

23/06/2022

24/06/2022

ENSALADA PRIMAVERA

SOPA DE FIDEOS

POLO ASADO

TORTILLA FRANCESA

MACARRONS

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DESNATADO

FROITA

MENU ESPECIAL FIN DE CURSO

Semana 4

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



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