



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

OUTUBRO 2022



LUNS

03/10/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PATACAS

IOGUR DESNATADO

MARTES

04/10/2022

SOPA DE CABELLIN

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

MÉRCORES

05/10/2022

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

PASTA SALTEADA

IOGUR DESNATADO

XOVES

06/10/2022

FABAS ESTUFADAS

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

VENRES

07/10/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

FROITA

Semana 1

10/10/2022

ARROZ TRES DELICIAS

XAMON ASADO

XARDIÑEIRA

IOGUR DESNATADO

11/10/2022

ENSALADA DE GARAVANZOS

XARDA O FORNO

FIDEOS

FROITA

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

XUDIAS CON ALLADA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

14/10/2022

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

17/10/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

18/10/2022

ENSALADA TROPICAL

FOGONEIRO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR DESNATADO

19/10/2022

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

20/10/2022

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS

POLO ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR DESNATADO

21/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

PATACAS

FROITA

Semana 3

24/10/2022

ENSALADA MIXTA

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

25/10/2022

CREMA DE CENORIA

XARDA CON ALLADA

PATACAS O VAPOR

FROITA

26/10/2022

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

27/10/2022

FABAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

IOGUR DESNATADO

28/10/2022

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO

PATACA ASADA

FROITA

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo 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