



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

NOVIEMBRE 2022



	LUNS 31/10/2022	MARTES 01/11/2022	MÉRCORES 02/11/2022	XOVES 03/11/2022	VENRES 04/11/2022
Semana 1		FESTIVO	XARDA EN SALSA DE LIMON LEITUGA E TOMATE FROITA	CALDO VEXETAL TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL IOGUR DESNATADO	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS FROITA
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ESPIRAIS SALTEADOS	SOPA DE VERDURAS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA
	LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO	TENREIRA ASADA	XARDA O FORNO	PUCHERO DE POLO CON PATACAS
PURÉ DE PATACA	PATACA GUISADA	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	
Semana 2	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
	XUDIAS CON ALLADA	MINESTRA SALTEADA	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PIÑONS
	LOMBO ASADO	TENREIRA ASADA	FOGONEIRO O FORNO	ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS	PESCADA O FORNO
	MACARRONS SALTEADOS	FIDEOS	ARROZ BRANCO		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	
Semana 3	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022
	CREMA DE CENORIA	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO VEXETAL
	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS	FOGONEIRO O FORNO	XAMON ASADO	REDONDO DE PESCADA CON ALLADA	TORTILLA FRANCESA
	PATACAS ASADAS	ARROZ BRANCO	PURÉ DE PATACA	BROCOLI E CENORIA	TOMATE NATURAL
FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	
Semana 4	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	CHÍCHAROS SALTEADOS	CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ		
	PESCADA O FORNO	RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS	POLO ASADO		
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO		ARROZ BRANCO		
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO			
Semana 5					

Garante que estos menús fueron planificados segundo los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se deseará consultar o menú online visitando: www.arumeservicios.com



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