



HIPOCALORICA-COLESTEROLEMIA

DECEMBRO 2022



LUNS

28/11/2022

MARTES

29/11/2022

MÉRCORES

30/11/2022

XOVES

01/12/2022

VENRES

02/12/2022

Semana 1

FABAS ESTUFADAS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

XARDA O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA
CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIAS

FROITA

FROITA

05/12/2022

CREMA VEXETAL

06/12/2022

FESTIVO

07/12/2022

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA O FORNO

FIDEOS

FROITA

08/12/2022

FESTIVO

09/12/2022

CALDO VEXETAL

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIAS

IOGUR DESNATADO

Semana 2

12/12/2022

XUDIAS CON OVO

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

13/12/2022

FABAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR DESNATADO

14/12/2022

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

15/12/2022

CREMA DE CABACIÑA

POLO ASADO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

16/12/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

REDONDO DE PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

Semana 3

19/12/2022

CREMA DE CENORIA

TORTILLA FRANCESA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DESNATADO

20/12/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

21/12/2022

CREMA DE CABAZA

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

FROITA

22/12/2022

SOPA DE NADAL

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

23/12/2022

Semana 4

Garantía 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 visite: www.arumeservicios.com



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