



# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

## XANEIRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/01/2023

10/01/2023

11/01/2023

12/01/2023

13/01/2023

POTAXE DE LENTELLAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

ESPAGUETIS SALTEADOS

CALDO VEXETAL

CREMA DE CABAZA

PESCADA O FORNO

POLO ASADO

XARDA EN SALSA DE LIMON

ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA

TORTILLA FRANCESA

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO

TOMATE NATURAL

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 1

16/01/2023

17/01/2023

18/01/2023

19/01/2023

20/01/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ESPIRAIS SALTEADOS

SOPA DE VERDURAS

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

REDONDO DE PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

XARDA O FORNO

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

VERDURAS

PATACA O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 2

23/01/2023

24/01/2023

25/01/2023

26/01/2023

27/01/2023

SOPA DE PIÑONS

MINISTRA SALTEADA

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

XUDIAS CON OVO RELADO

PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

FOGONEIRO O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FIDEOS

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 3

30/01/2023

31/01/2023

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

CREMA DE CENORIA

GARAVANZOS CON VERDURAS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

FOGONEIRO O FORNO

PATACAS ASADAS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 4

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 materiais primas de 1ª calidade. Se desina consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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