



# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

## MARZO 2023



LUNS

27/02/2023

MARTES

28/02/2023

MÉRCORES

01/03/2023

XOVES

02/03/2023

VENRES

03/03/2023

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

POLO ASADO

XARDA EN SALSA DE LIMON

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

06/03/2023

07/03/2023

08/03/2023

09/03/2023

10/03/2023

POTAXE DE LENTELLAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

ESPAGUETIS SALTEADOS

CALDO VEXETAL

CREMA DE CABAZA

PESCADA O FORNO

POLO ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA

TORTILLA FRANCESA

BROCOLI CON PATACA

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO

TOMATE NATURAL

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

13/03/2023

14/03/2023

15/03/2023

16/03/2023

17/03/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ESPIRAIS SALTEADOS

SOPA VEXETAL

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

XARDA O FORNO

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

PURÉ DE PATACA

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 3

20/03/2023

21/03/2023

22/03/2023

23/03/2023

24/03/2023

SOPA DE PIÑONS

MINESTRA CON XAMÓN

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZA

PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

BACALLAO O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FIDEOS

ARROZ BRANCO

PATACAS E CHÍCHAROS

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 4

27/03/2023

28/03/2023

29/03/2023

30/03/2023

31/03/2023

CALDO VEXETAL

SOPA VEXETAL

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA FRANCESA

FESTIVO

XAMON ASADO

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

PEITUGA DE POLO

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

BROCOLI E CENORIA

PATACA ASADA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 5

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 materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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