



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

FEBREIRO 2023



LUNS

30/01/2023

MARTES

31/01/2023

MÉRCORES

01/02/2023

XOVES

02/02/2023

VENRES

03/02/2023

Semana 1

SOPA VEXETAL	LENTELLAS VEXETAIS	CALDO VEXETAL
XAMON ASADO	REDONDO DE PESCADA CON ALLADA	TORTILLA FRANCESA
ARROZ BRANCO	BROCOLI E CENORIA	TOMATE NATURAL
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO

06/02/2023

07/02/2023

08/02/2023

09/02/2023

10/02/2023

Semana 2

PASTA SALTEADA CON VERDURAS	MINESTRA CON XAMÓN	CREMA CAMPEIRA	FABAS ESTUFADAS	SOPA MARAVILLA CON CABAZA
PESCADA O FORNO	LOMBO ASADO	POLO ASADO	XARDA O FORNO	TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO	XUDIAS REFOGADAS	
IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA

13/02/2023

14/02/2023

15/02/2023

16/02/2023

17/02/2023

Semana 3

XUDIAS CON OVO RELADO	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA VEXETAL	GARAVANZOS CON VERDURAS	SOPA DO DIA
LOMBO ASADO	PESCADA EN SALSA VERDE	XAMON ASADO	FOGONEIRO O FORNO	POLO ASADO
MACARRONS SALTEADOS	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	FIDEOS	REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS
IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA

20/02/2023

21/02/2023

22/02/2023

23/02/2023

24/02/2023

Semana 4

VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	CALDO DE GLORIA	GARAVANZOS ESTUFADOS
			POLO ASADO	XARDA CON ALLADA
			ARROZ BRANCO	PATACAS COCIDAS
			IOGUR DESNATADO	FROITA

27/02/2023

28/02/2023

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

Semana 5

LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA
TORTILLA FRANCESA	PESCADA O FORNO
TOMATE NATURAL	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
IOGUR DESNATADO	FROITA

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



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