



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

MAIO 2023



LUNS

01/05/2023

FESTIVO

MARTES

02/05/2023

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

IOGUR DESNATADO

MÉRCORES

03/05/2023

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO

FROITA

XOVES

04/05/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO ASADO

VERDURAS

IOGUR DESNATADO

VENRES

05/05/2023

ENSALADA PRIMAVERA

ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA

Semana 1

08/05/2023

ENSALADA CON GARAVANZOS

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

09/05/2023

ESPIRAIS SALTEADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACAS O VAPOR

FROITA

10/05/2023

SOPA DE VERDURAS

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

11/05/2023

FABAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

12/05/2023

CREMA DE CABACIÑA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FROITA

Semana 2

15/05/2023

ESPAGUETIS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR DESNATADO

16/05/2023

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON CHICHAROS

FROITA

17/05/2023

FESTIVO

18/05/2023

MINISTRA CON XAMÓN

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

19/05/2023

XUDIAS CON ALLADA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

Semana 3

22/05/2023

SOPA DE FIDEOS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

23/05/2023

ENSALADA COMPLETA

BACALLAO O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

24/05/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PASTA SALTEADA

IOGUR DESNATADO

25/05/2023

ARROZ TRES DELICIAS

REDONDO DE PESCADA A GALEGA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

26/05/2023

ENSALADA TRICOLOR

PEITUGA DE POLO

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

Semana 4

29/05/2023

PASTA SALTEADA

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DESNATADO

30/05/2023

CREMA DE CENORIA

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

FROITA

31/05/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

01/06/2023

02/06/2023

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



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