



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

OUTUBRO 2023



	LUNS 02/10/2023	MARTES 03/10/2023	MÉRCORES 04/10/2023	XOVES 05/10/2023	VENRES 06/10/2023
Semana 1	LENTELLAS A CASEIRA	MINESTRA	CREMA CAMPEIRA	FABAS GUIADAS	XUDIAS CON OVO RELADO
	POLO ESTUFADO CON PATACAS	PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TENREIRA ASADA
	IOGUR DESNATADO	CODIÑOS SALTEADOS	XARDINEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ BRANCO
		FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
Semana 2	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023
	ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO	LENTELLAS GUIADAS	SOPA DE CABELLIN		CREMA DE CENORIA
	POLO ASADO	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA FRANCESA	FESTIVO	PESCADA A PRANCHA
	PATACAS ESTUFADAS	CHÍCHAROS CON CENORIAS	LEITUGA E TOMATE		FIDEOS
	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA		FROITA
Semana 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
	CREMA DE CABACIÑA	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE VERDURAS	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	ENSALADA CON HUEVO
	TENREIRA ASADA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA A GALEGA	POLO ASADO
	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	PATACAS CON BROCOLI	ARROZ BRANCO
	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
Semana 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
	CALDO VEXETAL	FABAS ESTUFADAS	CREMA CAMPEIRA	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS
	XARDA O FORNO	TORTILLA FRANCESA	POLO ASADO	TENREIRA ASADA	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	FIDEOS	PATACA COCIDA	BROCOLI E CENORIA
	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
Semana 5	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023
	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABAZA			
	PESCADA O FORNO	PEITUGA DE POLO			
	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	PATACA ASADA			
	FROITA	FROITA			

Garante que estes menús foron 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 visita: www.arumeserycocos.com



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