



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

FESTIVO

TORTILLA FRANCESA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TOMATE NATURAL

CHICHAROS

FROITA

IOGUR DESNATADO

06/11/2023

FABAS ESTUFADAS

07/11/2023

MINISTRA CON XAMÓN

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

TALLARINS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMON ASADO

PESCADA O FORNO

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

PATACAS CON BROCOLI

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DE CABELLIN

14/11/2023

FABAS GUIADAS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

POLO ASADO

TORTILLA FRANCESA

FOGONEIRO O FORNO

LOMBO ASADO

XARDA O FORNO

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

21/11/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

POLO ASADO

PESCADA O FORNO

LOMBO ASADO

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

CENORIA SALTEADA

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 4

27/11/2023

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

28/11/2023

LENTELLAS GUIADAS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA FRANCESA

POLO ASADO

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

FIDEOS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

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 deseara consultar o menú online visite: www.arumeservicioa.com



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