



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DESNATADO

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDUZAS

IOGUR DESNATADO

12/12/2023

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR DESNATADO

15/12/2023

TALLARINS SALTEADOS

XARDA O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS COCIDAS

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR DESNATADO

20/12/2023

CALDO VEXETAL

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO

PATACA ASADA

FROITA

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais 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