



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

XANEIRO 2024



LUNS

08/01/2024

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

MARTES

09/01/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

MÉRCORES

10/01/2024

MINESTRA SALTEADA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

XOVES

11/01/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

VENRES

12/01/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 1

15/01/2024

CALDO VEXETAL

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

16/01/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

LOMBO ASADO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DESNATADO

17/01/2024

FABAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

18/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

19/01/2024

XUDIAS CON PATACAS E ALLADA

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 2

22/01/2024

CREMA DE XUDIAS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

PATACA O VAPOR

IOGUR DESNATADO

23/01/2024

LENTELLAS GUIADAS

TORTILLA FRANCESA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

24/01/2024

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

25/01/2024

ESPIRAIS SALTEADOS

GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

26/01/2024

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

FROITA

Semana 3

29/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

POLO ASADO

MINESTRA

FROITA

30/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

31/01/2024

SOPA DE FIDEOS

PEITUGA DE POLO

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

01/02/2024

SOPA DE FIDEOS

PEITUGA DE POLO

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

02/02/2024

SOPA DE FIDEOS

PEITUGA DE POLO

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

Semana 4

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