



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

XUDIAS CON OVO RELADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

05/02/2024

MACARRONS SALTEADOS

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

08/02/2024

CREMA DE CENORIA

09/02/2024

SOPA DO DIA

XARDA CON ALLO E PEREXIL

LOMBO ASADO

TORTILLA FRANCESA

POLO ASADO

XAMON ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA COCIDA

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

16/02/2024

CALDO VEXETAL

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA O FORNO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DESNATADO

20/02/2024

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

21/02/2024

CREMA CAMPEIRA

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

22/02/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

PURÉ DE PATACA

IOGUR DESNATADO

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

XARDA O FORNO

ESPIRAIS SALTEADOS

FROITA

Semana 4

26/02/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS GUISADAS

FROITA

27/02/2024

MINISTRA CON XAMÓN

PESCADA O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

28/02/2024

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

29/02/2024

MACARRONS SALTEADOS

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

IOGUR DESNATADO

01/03/2024

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 desexas consultar o menú online visita www.arumeservizos.com



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