



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

XARDA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR DESNATADO

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DESNATADO

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS VEXETAIS

POLO ASADO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DESNATADO

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

XAMON ASADO

PATACA ASADA

FROITA

12/06/2024

COLIFLOR A GALEGA

PEITUGA DE POLO

FIDEOS

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR DESNATADO

14/06/2024

TALLARINS SALTEADOS

XARDA O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS GUISADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DESNATADO

19/06/2024

XUDIAS CON OVO RELADO

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

21/06/2024

ARROZ TRES DELICIAS

XAMON ASADO

PATACA ASADA

FROITA

Semana 3

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. Sa deusea consultar o menú online neste: www.arumeservicios.com



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