



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



MAIO 2023



LUNS

01/05/2023

FESTIVO

MARTES

02/05/2023

NON LECTIVO

MÉRCORES

03/05/2023

CREMA DE VERDURAS

TENREIRA ASADA

FIDEOS

FROITA

XOVES

04/05/2023

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO

IOGUR DESNATADO

VENRES

05/05/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 1

08/05/2023

ENSALADA PRIMAVERA

ESTUFADO DE PORCO CON XARDIÑEIRA

IOGUR DESNATADO

09/05/2023

ENSALADA CON GARAVANZOS

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

10/05/2023

ESPIRAIS SALTEADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

11/05/2023

SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

FROITA

12/05/2023

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA EN SALSA VERDE

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

15/05/2023

CREMA DE CABACIÑA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

16/05/2023

FABAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

17/05/2023

FESTIVO

18/05/2023

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON CHICHAROS

FROITA

19/05/2023

MINISTRA CON XAMÓN

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

Semana 3

22/05/2023

XUDIAS CON ALLADA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

23/05/2023

SOPA DE FIDEOS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

24/05/2023

ENSALADA COMPLETA

XURELO O FORNO

PATACA GUISTADA

IOGUR DESNATADO

25/05/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PASTA SALTEADA

FROITA

26/05/2023

ARROZ TRES DELICIAS

REDONDO DE PESCADA A GALEGA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR DESNATADO

Semana 4

29/05/2023

ENSALADA TRICOLOR

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

30/05/2023

PASTA SALTEADA

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

31/05/2023

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

01/06/2023

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

02/06/2023

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

Semana 5

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

