



# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



## XANEIRO 2024



### LUNS

08/01/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

TENREIRA ASADA

XARDIÑEIRA

FROITA

### MARTES

09/01/2024

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

### MÉRCORES

10/01/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR DESNATADO

### XOVES

11/01/2024

MINESTRA SALTEADA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

### VENRES

12/01/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DESNATADO

Semana 1

15/01/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

FROITA

16/01/2024

CALDO VEXETAL

GALLO SAN PEDRO O FORNO

MACARRONS

IOGUR DESNATADO

17/01/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñons)

LOMBO ASADO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

18/01/2024

FABAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

19/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

22/01/2024

XUDIAS CON PATACAS E ALLADA

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DESNATADO

23/01/2024

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E PATACAS

FROITA

24/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TENREIRA ASADA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DESNATADO

25/01/2024

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

FROITA

26/01/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XURELO O FORNO

FIDEOS

FROITA

Semana 3

29/01/2024

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

FROITA

30/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

POLO ASADO

MINESTRA

FROITA

31/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR DESNATADO

01/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR DESNATADO

02/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR DESNATADO

Semana 4

Garante que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

