



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

PEITUGA DE PAVO ASADA

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

04/10/2021

CREMA DE CABAZA

PESCADA O FORNO

TOMATE NATURAL

IOGUR DESNATADO

05/10/2021

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

FROITA

06/10/2021

ENSALADA DE ARROZ

XURELO A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR DESNATADO

07/10/2021

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

08/10/2021

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

POLO ASADO

BRÓCOLI

FROITA

Semana 2

11/10/2021

NON LECTIVO

12/10/2021

FESTIVO

13/10/2021

LENTELLAS VEXETAIS

TENREIRA ASADA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

14/10/2021

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

XAMON ASADO

XARDIÑEIRA

IOGUR DESNATADO

15/10/2021

XUDIAS CON ALLADA

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

18/10/2021

ENSALADA MIXTA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

19/10/2021

SOPA DE VERDURAS

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

20/10/2021

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

PATACA COCIDA

FROITA

21/10/2021

TALLARINS SALTEADOS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

VERDURAS

IOGUR DESNATADO

22/10/2021

CREMA DE CABACIÑA

PESCADA O FORNO

PATACAS O FORNO

FROITA

Semana 4

25/10/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

26/10/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

27/10/2021

CREMA DE CENORIA

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

FROITA

28/10/2021

CALDO VEXETAL

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR DESNATADO

29/10/2021

XUDIAS REFOGADAS

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 5

Chegará que esta menús feren 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

