



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



NOVIEMBRE 2021



LUNS

01/11/2021

MARTES

02/11/2021

MÉRCORES

03/11/2021

XOVES

04/11/2021

VENRES

05/11/2021

Semana 1

FESTIVO

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR

IOGUR DESNATADO

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

VERDURAS

FROITA

ESPAGUETIS SALTEADOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

IOGUR DESNATADO

MINESTRA

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

FROITA

08/11/2021

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

IOGUR DESNATADO

09/11/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

VERDURAS

FROITA

10/11/2021

ESPIRAIS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR DESNATADO

11/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

FROITA

12/11/2021

FABAS VEXETAIS

FOGONEIRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

15/11/2021

COLIFLOR A GALEGA
PEITUGA DE PAVO ASADA
PURÉ DE PATACA
IOGUR DESNATADO

16/11/2021

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

17/11/2021

MINESTRA SALTEADA

TENREIRA ASADA

FIDEOS

FROITA

18/11/2021

FABAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

19/11/2021

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

Semana 3

22/11/2021

CREMA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
IOGUR DESNATADO

23/11/2021

SOPA DE FIDEOS

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS O FORNO

FROITA

24/11/2021

CALDO VEXETAL

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

25/11/2021

TALLARINS SALTEADOS

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

FROITA

26/11/2021

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI E CENORIA

Semana 4

29/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS
PEITUGA DE PAVO ASADA
TOMATE NATURAL
IOGUR DESNATADO

30/11/2021

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

FOGONEIRO O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

Semana 5

Garante que estos menús foron 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.arumeservicio.com

