



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



DECEMBRO 2021



LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

03/12/2021

CHÍCHAROS SALTEADOS

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

XURELO O FORNO

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

PATACAS O VAPOR

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 1

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

GARAVANZOS CON VERDURAS

LENTELLAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

FESTIVO

XURELO O FORNO

FESTIVO

PESCADA O FORNO

PEITUGA DE PAVO ASADA

FIDEOS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

SOPA DE FIDEOS

FABAS VEXETAIS

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

XURELO EN SALSAS VERDES

TENREIRA ASADA

FOGONEIRO O FORNO

XAMON ASADO

POLO ASADO

PATACAS O VAPOR

MACARRONS SALTEADOS

PATACA COCIDA

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 3

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

SOPA DE ESTRELIÑAS

PESCADA O FORNO

POLO ASADO A LARANXA

PATACAS

ARROZ CON PASAS

IOGUR DESNATADO

IOGUR DESNATADO CHOCOLATE

Semana 4



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