



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



XANEIRO 2022



LUNS

10/01/2022

BROCOLI A SALTEADO

COSTELETA DE PORCO

ARROZ BRANCO

FROITA

MARTES

11/01/2022

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR

IOGUR DESNATADO

MÉRCORES

12/01/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

VERDURAS

FROITA

XOVES

13/01/2022

ESPAGUETIS SALTEADOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
ESPARRAGOS

IOGUR DESNATADO

VENRES

14/01/2022

ARROZ TRES DELICIAS

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

FROITA

Semana 1

17/01/2022

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIAS

IOGUR DESNATADO

18/01/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

VERDURAS

FROITA

19/01/2022

ESPIRAIS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR DESNATADO

20/01/2022

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

FROITA

21/01/2022

FABAS VEXETAIS

FOGONEIRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

24/01/2022

COLIFLOR A GALEGA

PEITUGA DE PAVO ASADA

PATACA COCIDA

IOGUR DESNATADO

25/01/2022

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

26/01/2022

MINESTRA SALTEADA

TENREIRA ASADA

FIDEOS

FROITA

27/01/2022

FABAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

FROITA

28/01/2022

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

Semana 3

31/01/2022

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

Semana 4



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 visita: www.arumeservicios.com