



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



OUTUBRO 2022



LUNS

03/10/2022

ENSALADA TROPICAL

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

MARTES

04/10/2022

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

PESCADA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

MÉRCORES

05/10/2022

SOPA DE CABELLIN

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

XOVES

06/10/2022

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

VENRES

07/10/2022

FABAS ESTUFADAS

XARDA O FORNO

PASTA SALTEADA

FROITA

Semana 1

10/10/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

11/10/2022

ARROZ TRES DELICIAS

XAMON ASADO

PURÉ DE CENORIA

FROITA

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

XARDA O FORNO

FIDEOS

IOGUR DESNATADO

14/10/2022

XUDIAS CON ALLADA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

17/10/2022

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

18/10/2022

SOPA DE FIDEOS

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

19/10/2022

CREMA DE CABACIÑA

FOGONEIRO O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

20/10/2022

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

21/10/2022

ENSALADA CAMPEIRA

POLO ASADO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

Semana 3

24/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

LOMBO ASADO

PATACA GUISADA

IOGUR DESNATADO

25/10/2022

ENSALADA MIXTA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

26/10/2022

CREMA DE CENORIA

XARDA O FORNO

PATACAS O VAPOR

FROITA

27/10/2022

SOPA DE FIDEOS

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

28/10/2022

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO

PATACA ASADA

FROITA

Semana 4

Garante que estos menús son planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

