



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



SETEMBRO 2022



LUNS

05/09/2022

MARTES

06/09/2022

MÉRCORES

07/09/2022

XOVES

08/09/2022

VENRES

09/09/2022

Semana 1

CREMA DE CABAZA
RAGOUT DE PORCO CON
CHAMPIÑONS E CENORIAS

POTAXE DE LENTELLAS
PESCADA O FORNO
PATACA O VAPOR
IOGUR DESNATADO

12/09/2022

ARROZ TRES DELICIAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

ESPAGUETIS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

13/09/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

LOMBO ASADO

VERDURAS

FROITA

14/09/2022

ESPIRAIS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR DESNATADO

15/09/2022

CREMA DE CABCINIÑA

TENREIRA ASADA

XARDIÑEIRA

FROITA

16/09/2022

ENSALADA TROPICAL

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

19/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA A PRANCHA

FIDEOS

IOGUR DESNATADO

20/09/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

FROITA

21/09/2022

CREMA DE CENORIA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO
E PEREXIL

FROITA

22/09/2022

FABAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

FROITA

23/09/2022

TALLARINS SALTEADOS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

Semana 3

26/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

POLO ASADO

PATACA GUISADA

IOGUR DESNATADO

27/09/2022

CREMA DE VERDURAS

XAMON ASADO

VERDURAS

FROITA

28/09/2022

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA CON ALLADA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

29/09/2022

XUDIAS CON XAMÓN

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

30/09/2022

ENSALADA CAMPEIRA

REDONDO DE PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

Semana 4

Garante que estos menús fueron 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

