



HIPOCALORICA-COLESTEROLEMIA



NOVIEMBRE 2022



	LUNS 31/10/2022	MARTES 01/11/2022	MÉRCORES 02/11/2022	XOVES 03/11/2022	VENRES 04/11/2022
Semana 1		FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS VERDURAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA XARDA EN SALSA DE LIMON ESPAGUETIS SALTEADOS IOGUR DESNATADO	CALDO VEXETAL XAMON ASADO ARROZ BRANCO FROITA
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS IOGUR DESNATADO	GARAVANZOS ESTUFADOS POLO ASADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS SALTEADOS PESCADA EN SALSA VERDE PATACAS O VAPOR IOGUR DESNATADO	SOPA DE VERDURAS TENREIRA ASADA ARROZ BRANCO FROITA	FABAS VEXETAIS FOGONEIRO O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
Semana 2	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
	SOPA DE ESTRELIÑAS PUCHERO DE POLO CON PATACAS IOGUR DESNATADO	CREMA DE VERDURAS FOGONEIRO O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	MINESTRA SALTEADA TENREIRA ASADA FIDEOS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS FROITA	SOPA DE PIÑONS ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS IOGUR DESNATADO
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022
COLIFLOR A GALEGA LOMBO ASADO MACARRONS SALTEADOS IOGUR DESNATADO	CREMA DE CENORIA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PATACA GUISADA FROITA	GARAVANZOS CON VERDURAS FOGONEIRO O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	SOPA DE FIDEOS XAMON ASADO PURÉ DE PATACA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA IOGUR DESNATADO	
Semana 3	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
	CALDO VEXETAL PEITUGA DE POLO PATACA COCIDA IOGUR DESNATADO	PASTA SALTEADA CON VERDURAS PESCADA O FORNO PATACA O VAPOR FROITA	CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS LOMBO ASADO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR DESNATADO		

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.arumeservicios.com

