



# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



## DECEMBRO 2022



LUNS

28/11/2022

MARTES

29/11/2022

MÉRCORES

30/11/2022

XOVES

01/12/2022

VENRES

02/12/2022

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

XARDA O FORNO

ARROZ BRANCO

PATACAS

FROITA

FROITA

05/12/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

06/12/2022

FESTIVO

07/12/2022

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA O FORNO

08/12/2022

FESTIVO

09/12/2022

CREMA VEXETAL

LOMBO ASADO

PURÉ DE CENORIA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 2

12/12/2022

CALDO VEXETAL

13/12/2022

CREMA DE CABAZA

14/12/2022

FABAS VEXETAIS

15/12/2022

SOPA DE VERDURAS

16/12/2022

CREMA DE CABACIÑA

XARDA EN SALSA VERDE

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

XAMON ASADO

POLO ASADO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

MACARRONS SALTEADOS

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 3

19/12/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

20/12/2022

CREMA DE CENORIA

21/12/2022

LENTELLAS VEXETAIS

22/12/2022

SOPA DE NADAL

23/12/2022

REDONDO DE PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

XARDA EN SALSA DE LIMON

PEITUGA DE POLO

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

PATACAS O VAPOR

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 4

Garante que estos menús foron 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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

