



# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



## FEBREIRO 2023



LUNS

30/01/2023

MARTES

31/01/2023

MÉRCORES

01/02/2023

XOVES

02/02/2023

VENRES

03/02/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE FIDEOS

LENTELLAS VEXETAIS

BACALLAO O FORNO

XAMON ASADO

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

ARROZ BRANCO

XARDIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

06/02/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

07/02/2023

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

08/02/2023

CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS

09/02/2023

CREMA CAMPEIRA

10/02/2023

FABAS ESTUFADAS

GUIZO DE PORCO CON ARROZ

PESCADA O FORNO

LOMBO ASADO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

XARDA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 2

13/02/2023

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

14/02/2023

XUDIAS CON ALLADA

15/02/2023

LENTELLAS VEXETAIS

16/02/2023

CREMA VEXETAL

17/02/2023

SOPA DO DIA

BACALLAO O FORNO

LOMBO ASADO

PESCADA EN SALSA VERDE

XAMON ASADO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA COCIDA

MACARRONS SALTEADOS

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

ARROZ BRANCO

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 3

20/02/2023

VACACIONS DE ENTROIDO

21/02/2023

VACACIONS DE ENTROIDO

22/02/2023

VACACIONS DE ENTROIDO

23/02/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

XARDA O FORNO

FIDEOS

IOGUR DESNATADO

24/02/2023

CREMA DE CABACIÑA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 4

27/02/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

XARDA CON ALLADA

PATACAS COCIDAS

IOGUR DESNATADO

28/02/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

FROITA

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

Semana 5

Garante que estas 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 visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

