



# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



MARZO 2023



LUNS

27/02/2023

MARTES

28/02/2023

MÉRCORES

01/03/2023

XOVES

02/03/2023

VENRES

03/03/2023

Semana 1

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

ARROZ CON VERDURAS

PURÉ DE PATACA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

06/03/2023

07/03/2023

08/03/2023

09/03/2023

10/03/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE ESTRELIÑAS

XUDIAS CON ALLADA

CALDO VEXETAL

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

XAMON ASADO

PATACAS CON BROCOLI

VERDURAS

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

13/03/2023

14/03/2023

15/03/2023

16/03/2023

17/03/2023

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS ESTUFADOS

ESPIRAIS SALTEADOS

SOPA VEXETAL

FABAS VEXETAIS

POLO ASADO

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

PESCADA EN SALSA VERDE

ARROZ BRANCO

XARDIÑEIRA

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 3

20/03/2023

21/03/2023

22/03/2023

23/03/2023

24/03/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE VERDURAS

CHÍCHAROS SALTEADOS

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE PIÑONS

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

BACALLAO O FORNO

TENREIRA ASADA

PESCADA O FORNO

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E CHICHAROS

ARROZ BRANCO

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 4

27/03/2023

28/03/2023

29/03/2023

30/03/2023

31/03/2023

ENSALADA VARIADA CON POLO E MAZA

CALDO VEXETAL

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE FIDEOS

LENTELLAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

XAMON ASADO

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

MACARRONS SALTEADOS

XUDIAS REFOGADAS

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

BROCOLI E CENORIA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 5

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](http://www.arumeservicios.com)

