



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

CREMA DE CENORIA

XURELO O FORNO

FIDEOS

IOGUR DESNATADO

MARTES

03/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

XOVES

05/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

VENRES

06/10/2023

FABAS GUIADAS

XAMON ASADO

PURÉ DE CENORIA

FROITA

Semana 1

09/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GUIZO DE PORCO CON ARROZ

IOGUR DESNATADO

10/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

11/10/2023

LENTELLAS GUIADAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

NON LECTIVO

Semana 2

16/10/2023

FABAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON PATACAS

FROITA

17/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

18/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

19/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

20/10/2023

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON BROCOLI

FROITA

Semana 3

23/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

24/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA O FORNO

PATACAS O ROMERO

FROITA

25/10/2023

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

26/10/2023

CREMA CAMPEIRA

XURELO O FORNO

FIDEOS

IOGUR DESNATADO

27/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Semana 4

30/10/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietéticos-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visita www.arumeservicios.com

