



# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

## SETEMBRO 2023



LUNS

11/09/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS  
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  
MACARRONS SALTEADOS  
FROITA

MARTES

12/09/2023

CREMA DE CABAZA  
LOMBO ASADO  
PATACA ASADA  
FROITA

MÉRCORES

13/09/2023

ENSALADA DE PASTA  
PESCADA A GALEGA  
PATACAS CON BROCOLI  
IOGUR DESNATADO

XOVES

14/09/2023

CREMA DE CENORIA  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

VENRES

15/09/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO O FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA  
IOGUR DESNATADO

Semana 1

18/09/2023

ENSALADA MIXTA  
POLO ASADO  
ARROZ BRANCO  
IOGUR DESNATADO

19/09/2023

BROCOLI A CASEIRA  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMON  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

20/09/2023

ENSALADA COMPLETA  
TENREIRA ASADA  
MACARRONS SALTEADOS  
FROITA

21/09/2023

CREMA DE CABACIÑA  
LOMBO ASADO  
ARROZ BRANCO  
FROITA

22/09/2023

LENTELLAS VEXETAIS  
XURELO O FORNO  
BROCOLI E CENORIA

Semana 2

25/09/2023

ENSALADA TROPICAL  
XURELO O FORNO  
FIDEOS  
FROITA

26/09/2023

CREMA DE VERDURAS  
LOMBO ASADO  
TOMATE NATURAL  
IOGUR DESNATADO

27/09/2023

FABAS VEXETAIS  
PESCADA O FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO  
FROITA

28/09/2023

XUDIAS CON ALLADA  
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS  
PATACA ASADA  
FROITA

29/09/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS  
XAMON ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
IOGUR DESNATADO

Semana 3

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

