



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

ENSALADA TROPICAL

GARAVANZOS CON ESPINACAS

FESTIVO

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

FROITA

IOGUR DESNATADO

06/11/2023

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

07/11/2023

FABAS ESTUFADAS

08/11/2023

MINESTRA CON XAMÓN

09/11/2023

CREMA DE CABAZA

10/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMON ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

13/11/2023

BRECOL A CASEIRA

14/11/2023

SOPA DE CABELLIN

15/11/2023

FABAS VEXETAIS

16/11/2023

CREMA DE VERDURAS

17/11/2023

ENSALADA COMPLETA

PESCADA EN SALSA VERDE

POLO ASADO

LOMBO ASADO

FOGONEIRO O FORNO

TORTILLA FRANCESA

PATACAS GUISADAS

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

21/11/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

22/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

23/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

24/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

XARDA O FORNO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO ASADO

TENREIRA ASADA

BROCOLI CON CENORIA

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

28/11/2023

CODIÑOS SALTEADOS

29/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

30/11/2023

SOPA DE VERDURAS

01/12/2023

PEITUGA DE POLO

PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

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

