



# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



## DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

Semana 1

POTAXE DE GARAVANZOS

XURELO O FORNO

FIDEOS

FROITA

04/12/2023

CREMA DE CENORIA

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

FROITA

05/12/2023

BRECOL A CASEIRA

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

PESCADA EN SALSA VERDE

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DESNATADO

12/12/2023

SOPA DE CABELLIN

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

FROITA

13/12/2023

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

14/12/2023

CREMA CAMPEIRA

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

15/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

TALLARINS SALTEADOS

XARDA O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

19/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS COCIDAS

IOGUR DESNATADO

20/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

FROITA

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron 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)

