

# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



## XANEIRO 2025



LUNS

06/01/2025

MARTES

07/01/2025

MÉRCORES

08/01/2025

XOVES

09/01/2025

VENRES

10/01/2025

Semana 1

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

CREMA DE CENORIA

ESPIRAIS SALTEADOS

POLO ASADO

ARROZ TRES DELICIAS

PESCADA A GALEGA

PATACAS ESTUFADAS

BROCOLI E CENORIA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

Semana 2

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CABACIÑA

CALDO DE REPOLO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA ASADA

PESCADA O FORNO

XAMON ASADO

PUCHERO DE POLO

XARDA CON ALLADA

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

Semana 3

SOPA DE PIÑONS

CREMA DE VERDURAS

XUDIAS CON ALLADA

POTAXE DE LENTELLAS

CREMA DE CENORIA

ABADEXO O FORNO

LOMBO ASADO

POLO ASADO

PESCADA O FORNO

XAMON ASADO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

TOMATE NATURAL

PATACA ASADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

Semana 4

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

MINISTRA CON XAMÓN

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

XURELO O FORNO

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA DE PORROS

TENREIRA ASADA

LOMBO ASADO

FIDEOS

PATACAS ESTUFADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

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)

