



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



XANEIRO 2025



LUNS

03/02/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

PESCADA EN SALSAS DE PORROS

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

MARTES

04/02/2025

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

MÉRCORES

05/02/2025

LENTELLAS GUIADAS

XARDA EN SALSAS VERDES

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

XOVES

06/02/2025

BROCOLI A CASEIRA

FIDEUA DE VERDURAS

IOGUR DESNATADO

VENRES

07/02/2025

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 1

10/02/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA O VAPOR

FROITA

11/02/2025

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

12/02/2025

ENSALADA PRIMAVERA

POLO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

13/02/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

14/02/2025

LENTELLAS CON CABAZA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DESNATADO

Semana 2

17/02/2025

XUDIAS CON XAMÓN

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

PATACAS ASADAS

IOGUR DESNATADO

18/02/2025

SOPA DE CABELLIN

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

19/02/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA ESTUFADA CON PATACAS

FLAN

20/02/2025

CREMA CAMPEIRA

ABADEXO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

21/02/2025

MACARRONS SALTEADOS

FABAS ESTUFADAS

FROITA

Semana 3

24/02/2025

CALDO DE GLORIA

PESCADA O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

25/02/2025

SOPA DE FIDEOS

POLO ASADO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DESNATADO

26/02/2025

POTAXE DE LENTELLAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PURÉ DE PATACA

FROITA

27/02/2025

CREMA DE CABAZA

LOMBO ASADO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DESNATADO

28/02/2025

SOPA DO DIA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FROITA

Semana 4

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

