



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



OUTUBRO 2025



LUNS

29/09/2025

MARTES

30/09/2025

MÉRCORES

01/10/2025

XOVES

02/10/2025

VENRES

03/10/2025

Semana 1

CREMA DE CENORIA

BROCOLI A CASEIRA

FABAS ESTUFADAS

POLO ASADO

LOMBO ASADO

XARDA O FORNO

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

FIDEOS

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

06/10/2025

ENSALADA TROPICAL

07/10/2025

XUDIAS CON OVO RELADO

08/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

09/10/2025

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

10/10/2025

CREMA VEXETAL

XURELO A GALEGA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

PESCADA O FORNO

XAMON ASADO

POLO ASADO

PATACAS COCIDAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 2

13/10/2025

CODIÑOS SALTEADOS

14/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2025

ENSALADA COMPLETA

16/10/2025

FABAS ESTUFADAS

17/10/2025

SOPA DE CABELLIN

GARAVANZOS CON BACALLAO

TENREIRA ASADA

POLO GUISADO CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

XAMON ASADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 3

20/10/2025

CREMA CAMPEIRA

21/10/2025

CALDO DE REPOLO

22/10/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

23/10/2025

CREMA DE CENORIA

24/10/2025

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FIDEOS

PATACAS ASADAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 4

27/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

28/10/2025

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

29/10/2025

ARROZ CON VERDURAS

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

31/10/2025

NON LECTIVO

XAMON ASADO

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA VERDE

LOMBO ASADO

PURÉ DE CENORIA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

XARDIÑEIRA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 5

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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

