



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



NOVIEMBRE 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

PESCADA EN SALSA DE PORROS

MÉRCORES

05/11/2025

PASTA SALTEADA CON VERDURA E IORK

XOVES

06/11/2025

LOMBO ASADO

VENRES

07/11/2025

XURELO O FORNO

Semana 1

FABAS ESTUFADAS

XUDIAS CON OVO

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

BROCOLI E CENORIA

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

10/11/2025

ENSALADA COMPLETA

ABEXO O FORNO

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

11/11/2025

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

12/11/2025

CALDO DE REPOLO

POLO GUISADO CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

13/11/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS

PESCADA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

14/11/2025

CREMA DE CENORIA

XAMON ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 2

17/11/2025

LENTELLAS CON CABAZA

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

18/11/2025

ENSALADA TROPICAL

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

19/11/2025

ESPIRAIS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

20/11/2025

CREMA DE CENORIA

XAMON ASADO

PATACA ASADA

FROITA

21/11/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

Semana 3

24/11/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

XURELO O FORNO

FIDEOS

FROITA

25/11/2025

LENTELLAS VEXETAIS

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

FROITA

26/11/2025

CREMA DE CABAZA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

27/11/2025

SOPA DE PIÑONS

LOMBO ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

28/11/2025

FABAS ESTUFADAS

XARDA CON ALLADA

PATACA COCIDA

FLAN

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 visíte: www.arumeservicios.com

