

# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

DECEMBRO 2025



LUNS

01/12/2025

XUDIAS CON ALLADA

XURELO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR DESNATADO

MARTES

02/12/2025

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

MÉRCORES

03/12/2025

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DESNATADO

XOVES

04/12/2025

SOPA DE PIÑONS

XAMON ASADO

PATACA ASADA

FROITA

VENRES

05/12/2025

CREMA DE VERDURAS

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 1

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

CODIÑOS SALTEADOS

GARAVANZOS CON BACALLAO

IOGUR DESNATADO

10/12/2025

ENSALADA COMPLETA

POLO GUISADO CON PATACAS

FROITA

11/12/2025

FABAS ESTUFADAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR DESNATADO

12/12/2025

SOPA DE CABELLIN

XAMON ASADO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Semana 2

15/12/2025

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

LEITUGA E TOMATE

FLAN

16/12/2025

CALDO DE REPOLO

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

17/12/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XAMON ASADO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

18/12/2025

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

19/12/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

Garante que estes 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.anumeservicios.com](http://www.anumeservicios.com)

