

HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA



XANEIRO 2026



LUNS

05/01/2026

NON LECTIVO

MARTES

06/01/2026

FESTIVO

MÉRCORES

07/01/2026

NON LECTIVO

XOVES

08/01/2026

CALDO DE REPOLO

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

VENRES

09/01/2026

CREMA DE CENORIA

XAMON ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 1

12/01/2026

ARROZ CON VERDURAS

XURELO A GALEGA

BROCOLI

FROITA

13/01/2026

ENSALADA TROPICAL

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

14/01/2026

PASTA SALTEADA

PESCADA O FORNO

LEITUGA, TOMATE E CENORIA

FROITA

15/01/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

FROITA

16/01/2026

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

Semana 2

19/01/2026

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

XURELO O FORNO

FIDEOS

IOGUR DESNATADO

20/01/2026

LENTELLAS VEXETAIS

XAMON ASADO

PURÉ DE CENORIA

FROITA

21/01/2026

CREMA DE CABAZA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FROITA

22/01/2026

SOPA DE PIÑONS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

23/01/2026

FABAS ESTUFADAS

XARDA O FORNO

FIDEOS

IOGUR DESNATADO

Semana 3

26/01/2026

XUDIAS CON ALLADA

GUIISO VEXETAL (de soia) CON PATACAS GUIASADAS

IOGUR DESNATADO

27/01/2026

CREMA DE CABACIÑA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

28/01/2026

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DESNATADO

29/01/2026

CREMA DE CENORIA

ARROZ TRES DELICIAS CON IORK

FROITA

30/01/2026

CHÍCHAROS SALTEADOS

XARDA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR

FROITA

Semana 4

Garante que estos 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.arumeservicios.com

