

XANEIRO

HIPOCALÓRICA-
HIPERCOLESTEROLEMIA



ARUME
COCINAMOS PARA TI

| LUNS 08/01/2018 | MARTES 09/01/2018 | MÉRCORES 10/01/2018 | XOVES 11/01/2018 | VENRES 12/01/2018 |
|---------------------|----------------------------|--|-----------------------------|----------------------------|
| CREMA DE CABAZA | LENTELLAS CON VERDURAS | CALDO DE REPOLO, PATACA, CENORIA, ESPINACA E PORRO CON FABAS | MACARRÓNS SALTEADOS | CREMA DE CHÍCHAROS |
| COSTELETA DE PORCO | PALOMETA EN SALSA VERDE | GUIISO DE TENREIRA CON VERDURAS E PATACAS | PESCADA Á PRANCHA | XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO |
| GORNICIÓN DE PATACA | BRÓCOLI REFOGADO | | ENSALADA | ARROZ CON VERDURAS |
| FROITA | IOGUR DESNATADO | FROITA | IOGUR DESNATADO | PIÑA NO SEU ZUME |
| LUNS 15/01/2018 | MARTES 16/01/2018 | MÉRCORES 17/01/2018 | XOVES 18/01/2018 | VENRES 19/01/2018 |
| SOPA DE CABELLIN | GARAVANZOS CON ACELGAS | ESPAGUETI SALTEADOS | SOPA DE PIÑONS | CALDO VEXETAL |
| LOMBO ASADO | TORTILLA FRANCESA | PESCADA Á PRANCHA | COSTELETA DE PORCO | MARUCA |
| XUDÍAS REFOGADAS | PURÉ DE PATACA | ENSALADA | PATACA, CENORIA E CHÍCHAROS | ARROZ BRANCO |
| IOGUR DESNATADO | FROITA | FROITA | IOGUR DESNATADO | FROITA |
| LUNS 22/01/2018 | MARTES 23/01/2018 | MÉRCORES 24/01/2018 | XOVES 25/01/2018 | VENRES 26/01/2018 |
| CREMA DE CABACIÑA | ENSALADA DE OVO DURO | CREMA DE PORROS | GARAVANZOS CON ESPINACAS | SOPA DE PICADILLO CON OVO |
| PESCADA Á PRANCHA | LOMBO ASADO | TENREIRA NO SEU ZUME | PESCADA Ó FORNO | POLO ASADO |
| FIDEO | ARROZ BRANCO | MACARRÓNS | COLIFLOR REFOGADA | PURÉ DE PATACA E CENORIA |
| IOGUR DESNATADO | FROITA | IOGUR DESNATADO | FROITA | FROITA |
| LUNS 29/01/2018 | MARTES 30/01/2018 | MÉRCORES 31/01/2018 | XOVES 01/02/2018 | VENRES 02/02/2018 |
| FABAS CON CABAZA | CREMA DE CENORIA | LENTELLAS ESTUFADAS CON ARROZ | | |
| MARUCA | XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO | PESCADA Ó FORNO | | |
| ENSALADA | MACARRÓNS SALTEADOS | ENSALADA | | |
| IOGUR DESNATADO | FROITA | FROITA | | |



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.