

HIPOCALÓRICA- COLESTEROLEMIA

SETEMBRO 2021

ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

06/09/2021

MARTES

07/09/2021

MÉRCORES

08/09/2021

XOVES

09/09/2021

VENRES

10/09/2021

Semana 1

XUDIAS REFOGADAS

CREMA DE CABACIÑA

XURELO O FORNO

PEITUGA DE PAVO ASADA

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

FROITA

13/09/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

14/09/2021

POTAXE DE LENTELLAS

15/09/2021

CREMA DE CENORIA

16/09/2021

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON
VERDURAS

17/09/2021

ENSALADA DE GARAVANZOS

LOMBO ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA ASADA

PESCADA O FORNO

PEITUGA DE PAVO ASADA

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO
E PEREXIL

PATACAS O VAPOR

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
ESPARRAGOS

PATACA ASADA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

20/09/2021

CREMA DE CENORIA

21/09/2021

CÓLIFLOR A GALEGA

22/09/2021

CREMA DE VERDURAS

23/09/2021

ENSALADA DE ARROZ

24/09/2021

ESPIRAIS SALTEADOS

PESCADA A MARIÑEIRA

TORTILLA FRANCESA

TENREIRA ASADA

LOMBO ASADO

GARAVANZOS CON BACALLAO

VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

MACARRONS SALTEADOS

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 3

27/09/2021

MINESTRA SALTEADA

28/09/2021

LENTELLAS VEXETAIS

29/09/2021

CREMA DE CABAZA

30/09/2021

FABAS CON VERDURAS

01/10/2021

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

FOGONEIRO O FORNO

TENREIRA ASADA

PESCADA O FORNO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO
E PEREXIL

PATACAS O VAPOR

FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

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 desexas consultar o menú online visítate: www.arumeservicios.com

