



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

MAIO 2022



LUNS

02/05/2022

ENSALADA TROPICAL
PEITUGA DE PAVO ASADA
MACARRONS SALTEADOS
IOGUR DESNATADO

MARTES

03/05/2022

SOPA DE FIDEOS
PESCADA O FORNO
PATACA O VAPOR
FROITA

MÉRCORES

04/05/2022

CREMA DE CENORIA
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E TOMATE
FROITA

XOVES

05/05/2022

ESPIRAIS CON VEXETAIS
GARAVANZOS CON BACALLAO
IOGUR DESNATADO

VENRES

06/05/2022

XUDIAS REFOGADAS
LOMBO ASADO
PATACA COCIDA
FROITA

Semana 1

09/05/2022

POTAXE DE LENTELLAS
PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O VAPOR
FROITA

10/05/2022

CREMA DE CABAZA
TENREIRA ASADA
MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL
IOGUR DESNATADO

11/05/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS
VERDURAS
FROITA

12/05/2022

CREMA DE CABACIÑA
XAMON ASADO
ARROZ BRANCO
IOGUR DESNATADO

13/05/2022

ESPAGUETTIS SALTEADOS CON VERDURAS
XARDA EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS
FROITA

Semana 2

16/05/2022

ENSALADA DE ARROZ
LOMBO ASADO
VERDURAS
IOGUR DESNATADO

17/05/2022

FESTIVO

18/05/2022

CREMA DE CABACIÑA
TENREIRA ASADA
ARROZ BRANCO
IOGUR DESNATADO

19/05/2022

SOPA DE FIDEOS
SALMON O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

20/05/2022

COLIFLOR A GALEGA
PEITUGA DE PAVO ASADA
PATACA ASADA
FROITA

Semana 3

23/05/2022

LENTELLAS VEXETAIS
TENREIRA ASADA
FIDEOS
IOGUR DESNATADO

24/05/2022

ENSALADA ITALIANA
XAMON ASADO
PATACA ASADA
FROITA

25/05/2022

XUDIAS CON ALLADA
LOMBO ASADO
MACARRONS SALTEADOS
FROITA

26/05/2022

FABAS ESTUFADAS
PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
FROITA

27/05/2022

CREMA DE VERDURAS
XARDA O FORNO
ARROZ BRANCO
IOGUR DESNATADO

Semana 4

30/05/2022

CREMA DE CABAZA
POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS
PATACA O FORNO
FROITA

31/05/2022

ENSALADA DE GARAVANZOS
SALMON O FORNO
ARROZ BRANCO
FROITA

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

Semana 5

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e ve se elaborado con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

