



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE ESTELIÑAS

GARAVANZOS ESTUFADOS

CREMA DE CABAZA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

PESCADA O FORNO

XAMON ASADO

LOMBO ASADO

SAN MARTIÑO O FORNO EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

LEITUGA, CENORIA E MILLO

VERDURAS

CHICHAROS SALTEADOS

PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 2

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

CREMA DE VERDURAS

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

CHÍCHAROS CON XAMÓN

CREMA DE CENORIA

SOPA MARAVILLA

TENREIRA ASADA

XURELO O FORNO

TORTILLA FRANCESA

ABADEXO O FORNO

PEITUGA DE POLO

PATACAS ESTUFADAS

XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA, COLIFLOR E PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TALLARINS SALTEADOS

XUDIAS GUIADAS CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 3

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

BRECOL E CENORIA CON ALLADA E OVO COCIDO

CREMA CAMPEIRA

LENTELLAS ESTUFADAS

CALDO DE REPOLO

SOPA DE CABELLIN

ABADEXO O FORNO

TENREIRA ASADA

XARDA A GALEGA

XAMON ASADO

LOMBO ASADO

PATACA PANADEIRA

MACARRONS SALTEADOS

FIDEOS

ARROZ BRANCO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 4

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

ARROZ TRES DELICIAS

FABAS ESTUFADAS

COLIFLOR A GALEGA

GARAVANZOS ESTUFADOS

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

LOMBO ASADO

TORTILLA FRANCESA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E OLIVAS

VERDURAS

PATACAS ESTUFADAS

TOMATE NATURAL

LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DESNATADO

FROITA

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. Se desexa consultar o menú online visita:

