

HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

DECEMBRO 2025



LUNS

01/12/2025

CREMA DE CHÍCHAROS

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

MARTES

02/12/2025

FABAS ESTUFADAS

XURELO O FORNO

FIDEOS

FROITA

MÉRCORES

03/12/2025

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

XOVES

04/12/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

FROITA

VENRES

05/12/2025

ESPIRAIS SALTEADAS CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

PATACAS COCIDAS

IOGUR DESNATADO

Semana 1

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

CREMA DE PORROS

ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA

IOGUR DESNATADO

10/12/2025

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA EN SALSA VERDE

VERDURAS

FROITA

11/12/2025

FABAS ESTUFADAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR DESNATADO

12/12/2025

SOPA DE FIDEOS

RAXO DE ATUN

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Semana 2

15/12/2025

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

FROITA

16/12/2025

SOPA DE ESTELIÑAS

PESCADA O FORNO

LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

17/12/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

XAMON ASADO

VERDURAS

IOGUR DESNATADO

18/12/2025

CREMA DE CABAZA

LOMBO ASADO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

19/12/2025

SOPA DE PIÑONS

PEITUGA DE POLO

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

Semana 3

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítale: www.arumeeservicios.com

