



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

XANEIRO 2026



LUNS

05/01/2026

NON LECTIVO

MARTES

06/01/2026

FESTIVO

MÉRCORES

07/01/2026

NON LECTIVO

XOVES

08/01/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

FROITA

VENRES

09/01/2026

CREMA DE CENORIA

FOGONEIRO O FORNO

LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

12/01/2026

CREMA DE CHÍCHAROS

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

13/01/2026

FABAS ESTUFADAS

XURELO O FORNO

FIDEOS

FROITA

14/01/2026

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

15/01/2026

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

FROITA

16/01/2026

ESPIRAIS SALTEADAS CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

PATACAS COCIDAS

IOGUR DESNATADO

19/01/2026

LENTELLAS VEXETAIS

XAMON ASADO

MACARRONS

FROITA

20/01/2026

CREMA DE PORROS

TENREIRA ASADA

PATACA COCIDA

IOGUR DESNATADO

21/01/2026

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA EN SALSA VERDE

VERDURAS

FROITA

22/01/2026

FABAS ESTUFADAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

XUDIAS REFOGADAS

FROITA

23/01/2026

SOPA DE FIDEOS

RAXO DE ATUN

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

26/01/2026

ARROZ CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE TOMATE E OLIVAS

FROITA

27/01/2026

SOPA DE ESTELIÑAS

PESCADA O FORNO

LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

28/01/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS

XAMON ASADO

VERDURAS

IOGUR DESNATADO

29/01/2026

CREMA DE CABAZA

LOMBO ASADO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

30/01/2026

ESPIRAIS SALTEADOS

XARDA EN SALSA DE LIMON

PATACAS COCIDAS

IOGUR DESNATADO

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietéticos -
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 visítalo: www.arumeservicios.com

