



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

FEBREIRO 2026



LUNS

02/02/2026

CREMA DE VERDURAS

TENREIRA ASADA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DESNATADO

MARTES

03/02/2026

LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO

XURELO O FORNO

XUDIAS, CHICHAROS, CENORIA,
COLIFLOR E PATACAS

FROITA

MÉRCORES

04/02/2026

CHÍCHAROS CON XAMÓN

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

XOVES

05/02/2026

CREMA DE CENORIA

ABADEXO O FORNO

TALLARINS SALTEADOS

FROITA

VENRES

06/02/2026

SOPA MARAVILLA

PEITUGA DE POLO

CRUNCHYBANZOS

FROITA

Semana 1

09/02/2026

BRECOL E CENORIA CON ALLADA E
OVO COCIDO

ABADEXO O FORNO

PATACA PANADEIRA

FROITA

10/02/2026

CREMA CAMPEIRA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

11/02/2026

LENTELLAS ESTUFADAS

XARDA A GALEGA

FIDEOS

FROITA

12/02/2026

CALDO DE REPOLO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

13/02/2026

SOPA DE FIDEOS

POLO COCIDO

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FROITA

Semana 2

16/02/2026

NON LECTIVO

17/02/2026

NON LECTIVO

18/02/2026

NON LECTIVO

19/02/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

FROITA

20/02/2026

CREMA DE CENORIA

FOGONEIRO O FORNO

LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 3

23/02/2026

CALDO DE GLORIA

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

24/02/2026

FABAS ESTUFADAS

XURELO O FORNO

FIDEOS

FROITA

25/02/2026

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

26/02/2026

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

FROITA

27/02/2026

ESPIRAIS SALTEADAS CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

PATACAS COCIDAS

IOGUR DESNATADO

Semana 4

Garante que estos menús fosen 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

