



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

NOVIEMBRE 2021

LUNS

01/11/2021

FESTIVO

MARTES

02/11/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

VERDURAS

IOGUR DESNATADO

MÉRCORES

03/11/2021

ESPAGUETIS SALTEADOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS

FROITA

XOVES

04/11/2021

MINESTRA

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR DESNATADO

VENRES

05/11/2021

CREMA DE CABAZA

RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIAS

FROITA

Semana 1

08/11/2021

GARAVANZOS CON ESPINACAS

LOMBO ASADO

VERDURAS

IOGUR DESNATADO

09/11/2021

ESPIRAIS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

FROITA

10/11/2021

CREMA DE CABCANIÑA

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

11/11/2021

FABAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

12/11/2021

COLIFLOR A GALEGA

PEITUGA DE PAVO ASADA

PURÉ DE PATACA

FROITA

Semana 2

15/11/2021

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

16/11/2021

MINESTRA SALTEADA

TENREIRA ASADA

FIDEOS

FROITA

17/11/2021

FABAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

18/11/2021

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

19/11/2021

CREMA DE VERDURAS

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

Semana 3

22/11/2021

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS O FORNO

IOGUR DESNATADO

23/11/2021

CALDO VEXETAL

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

24/11/2021

TALLARINS SALTEADOS

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

FROITA

25/11/2021

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA CON ALLADA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

26/11/2021

ARROZ TRES DELICIAS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

IOGUR DESNATADO

Semana 4

29/11/2021

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

FOGONEIRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

IOGUR DESNATADO

30/11/2021

CHÍCHAROS SALTEADOS

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

Semana 5