



HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

NOVEMBRO 2024

LUNS

04/11/2024

CREMA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

MARTES

05/11/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DESNATADO

MÉRCORES

06/11/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

FROITA

XOVES

07/11/2024

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DESNATADO

VENRES

08/11/2024

CREMA DE CABAZA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

PATACAS ASADAS

FROITA

Semana 1

11/11/2024

ARROZ TRES DELICIAS

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DESNATADO

12/11/2024

CALDO DE REPOLO

PUCHERO DE POLO

FROITA

13/11/2024

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

14/11/2024

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR DESNATADO

15/11/2024

MINISTRA CON XAMÓN

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 2

18/11/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

FROITA

19/11/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñons)

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

20/11/2024

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

21/11/2024

XUDIAS CON ALLADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA ASADA

FROITA

22/11/2024

CREMA DE VERDURAS

XURELO O FORNO

FIDEOS

IOGUR DESNATADO

Semana 3

25/11/2024

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

PURÉ DE CENORIA

FROITA

26/11/2024

SOPA DE PIÑONS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

BROCOLI E CENORIA

FROITA

27/11/2024

CREMA CAMPEIRA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

28/11/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

29/11/2024

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

Semana 4