

Menú BAJO EN GRASA / COLESTEROL / HIPOCALÓRICO

Curso 2021 - 2022
Primer Trimestre

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SEM. 1

09 Sep-10 Sep

Crema de zanahoria

Arroz con salsa de tomate

Brécol con ajada

Sopa jardinera

Judías con tomate y huevo cocido

04 Oct- 8 Oct

Filete de pavo con verduras y patata cocida

Pollo asado con zanahoria y guisantes

Salmón al horno con patatitas

Albondigas caseras con espirales

Bacalao al horno con verduras y patatas

01 Nov-05 Nov

Fruta

Yogur natural desnatado sin azúcar

Fruta

Fruta

Yogur natural desnatado sin azúcar

29 Nov-3 Dic

SEM. 2

13 Sep-17 Sep

Crema de verduras

Sopa de fideos

Macarrones con tomate

Crema de guisantes

Brécol con ajada

11 Oct-15 Oct

Pollo guisado con verdura y patatitas

Filete de pollo con patatitas

Merluza al horno con coliflor y ajada

Raxo de pollo con ensalada de tomate y atun

Caldereta de cazón con patatitas

8 Nov-12 Nov

Fruta

Yogur natural desnatado sin azúcar

Fruta

Fruta

Yogur natural desnatado sin azúcar

6 Dic-10 Dic

SEM. 3

20 Sep- 24 Sep

Crema de calabaza

Fideua con pisto de verduras

Crema de calabacin

Sopa de estrellitas

Judías con ajada

18 Oct- 22 Oct

Filete de pollo en su salsa con patata cocida

Guiso de ternera

Lomos de borriquete en salsa con judías

Burguer casera de pollo con pisto de verdura y salsa de tomate

Merluza a la gallega con patatitas

15 Nov-19 Nov

Fruta

Fruta

Yogur natural desnatado sin azúcar

Yogur natural desnatado sin azúcar

Fruta

13 Dic-17 Dic

SEM. 4

27 Sep - 1 Oct

Brécol con patatas y ajada

Espinacas con ajada

Arroz con atún

Judías a la gallega

Crema de zanahoria

25 Oct- 29 Oct

Filete de pollo a las finas hierbas con lacitos al vapor

Raya en caldeirada con patatas y guisantes

Lomitos de pavo en su jugo con ensalada (lechuga, tomate y cebolla)

Codillo al horno con espirales

Merluza en salsa con verduritas

22 Nov-26 Nov

Fruta

Yogur natural desnatado sin azúcar

Fruta

Yogur natural desnatado sin azúcar

Fruta

20 Dic-24 Dic