



FÁCIL MASTICACIÓN



OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

CREMA DE CENORIA

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

MARTES

03/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

MÉRCORES

04/10/2023

MINESTRA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

XOVES

05/10/2023

CREMA CAMPEIRA

ROLIÑO PRIMAVERA

XARDIÑEIRA

IOGUR

VENRES

06/10/2023

FABAS GUISADAS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE CENORIA

IOGUR

Semana 1

09/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

IOGUR ECOLÓXICO

10/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA FRANCESA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

11/10/2023

LENTELLAS GUISADAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

IOGUR

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

NON LECTIVO

Semana 2

16/10/2023

FABAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON PATACAS

IOGUR

17/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

18/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

19/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

20/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON BROCOLI

IOGUR

Semana 3

23/10/2023

CREMA DE ESPINACAS

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

24/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR

25/10/2023

FABAS ESTUFADAS

FILETE RUSO

PATACA COCIDA

IOGUR

26/10/2023

CREMA CAMPEIRA

ATUN GUISADO

FIDEOS

FLAN

27/10/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

Semana 4

30/10/2023

TALLARINS SALTEADOS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

01/11/2023

02/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-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 visita www.arumeservicios.com

