



FÁCIL MASTICACIÓN



NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

SOPA DE PASTA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

FESTIVO

XURELO O FORNO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PATACA COCIDA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

06/11/2023

TORTILLA DE PATACA

07/11/2023

FABAS ESTUFADAS

08/11/2023

MINESTRA CON XAMÓN

09/11/2023

CREMA DE CABAZA

10/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

ARROZ CON VERDURAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

TORTILLA FRANCESA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR ECOLÓXICO

IOGUR

Semana 2

13/11/2023

BRECOL A CASEIRA

14/11/2023

SOPA DE CABELLIN

15/11/2023

TORTILLA DE PATACA

16/11/2023

CREMA DE VERDURAS

17/11/2023

COLIFLOR A GALEGA

PESCADA EN SALSA VERDE

XURELO O FORNO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ROLIÑO PRIMAVERA

BOLOÑESA VEXETAL

PATACAS GUISADAS

XARDIÑEIRA

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

MACARRONS

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

20/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

21/11/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

22/11/2023

CREMA DE CENORIA

23/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

24/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

XARDA A MARIÑEIRA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

GUISO DE BACALLAO CON PATACAS

TORTILLA FRANCESA

PESCADA EN SALSA

BROCOLI E CENORIA

PATACAS ESTUFADAS

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

IOGUR DE CHOCOLATE

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABAÇIÑA

28/11/2023

CODIÑOS CON TOMATE

29/11/2023

TORTILLA DE PATACA

30/11/2023

SOPA DE VERDURAS

01/12/2023

ROLIÑO PRIMAVERA

PESCADA O FORNO

ARROZ CON VERDURAS

FILETE RUSO

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 5

Garante que estos menús fueron planificados segundo los principios dietético-nutricionales 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 visite: www.arumeservicios.com

