



FÁCIL MASTICACIÓN



DECEMBRO 2021



Semana 1

LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

03/12/2021

CHÍCHAROS SALTEADOS

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA FRANCESA

SALMON O FORNO

XURELO O FORNO

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

PATACAS O VAPOR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 2

06/12/2021

FESTIVO

07/12/2021

GARAVANZOS CON VERDURAS

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

IOGUR

08/12/2021

FESTIVO

09/12/2021

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR ECOLÓXICO

10/12/2021

XUDIAS CON ALLADA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 3

13/12/2021

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

XURELO EN SALSAS VERDES

PATACAS O VAPOR

IOGUR

14/12/2021

SOPA DE FIDEOS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

15/12/2021

FABAS VEXETAIS

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

16/12/2021

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON SALSAS DE TOMATE

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

17/12/2021

CREMA DE CABACIÑA

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 4

20/12/2021

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

PATACAS

FLAN

21/12/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

XURELO O FORNO

ARROZ CON PASAS

MOUSSE DE CHOCOLATE

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021



Garantía que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítate: www.arumeservicios.com