



# FÁCIL MASTICACIÓN



## XANEIRO 2022



LUNS

10/01/2022

BROCOLI A SALTEADO

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

MARTES

11/01/2022

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

MÉRCORES

12/01/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

SALMON O FORNO

VERDURAS

IOGUR

XOVES

13/01/2022

ESPGUETTIS CON TOMATE

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

IOGUR

VENRES

14/01/2022

MINESTRA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

Semana 1

17/01/2022

CREMA DE CABAZA

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA COCIDA

IOGUR

18/01/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

VERDURAS

IOGUR

19/01/2022

ESPIRAIS O FORNO

PESCADA A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR ECOLÓXICO

20/01/2022

CREMA DE CABACIÑA

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

21/01/2022

FABAS VEXETAIS

TORTILLA DE ATÚN

IOGUR

Semana 2

24/01/2022

COLIFLOR A GALEGA

SALMON O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

25/01/2022

LENTELLAS VEXETAIS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

IOGUR

26/01/2022

MINESTRA SALTEADA

FILETE RUSO

FIDEOS

IOGUR

27/01/2022

FABAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

28/01/2022

XUDIAS CON ALLADA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

Semana 3

31/01/2022

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

Semana 4



Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)