



FÁCIL MASTICACIÓN



MARZO 2022



LUNS

28/02/2022

MARTES

01/03/2022

MÉRCORES

02/03/2022

XOVES

03/03/2022

VENRES

04/03/2022

Semana 1

TORTILLA DE PATACA

XUDIAS CON OVO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

ROLIÑO PRIMAVERA

FOGONEIRO O FORNO

VERDURAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

07/03/2022

BRECOL A CASEIRA

08/03/2022

POTAXE DE LENTELLAS

09/03/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/03/2022

MINESTRA

11/03/2022

ESPGUETTIS CON TOMATE

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PESCADA A MARIÑEIRA

SALMON O FORNO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XARDA EN SALSA DE LIMON

ARROZ BRANCO

PATACAS O VAPOR

VERDURAS

PURÉ DE PATACA

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 2

14/03/2022

CREMA DE CABAZA

15/03/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS

16/03/2022

ESPIRAIS O FORNO

17/03/2022

CREMA DE CABACIÑA

18/03/2022

FABAS VEXETAIS

ROLIÑO PRIMAVERA

TORTILLA FRANCESA

PESCADA A GALEGA

SALMON O FORNO

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR ECOLÓXICO

IOGUR

IOGUR

Semana 3

21/03/2022

COLIFLOR A GALEGA

22/03/2022

LENTELLAS VEXETAIS

23/03/2022

MINESTRA SALTEADA

24/03/2022

FABAS ESTUFADAS

25/03/2022

XUDIAS CON ALLADA

SALMON O FORNO

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

FILETE RUSO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

PURÉ DE PATACA

FIDEOS

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 4

28/03/2022

CREMA DE VERDURAS

29/03/2022

POTAXE DE GARAVANZOS

30/03/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

31/03/2022

TALLARINS A NAPOLITANA

01/04/2022

TORTILLA FRANCESA

PESCADA CON ALLADA

XARDA O FORNO

ALBONDEGAS EN SALSA

PATACA ASADA

BROCOLI E CENORIA

CENORIA BABY

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 5

Garantía 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 visite: www.arumeservicios.com

