



FÁCIL MASTICACIÓN



OUTUBRO 2022



LUNS

03/10/2022

CREMA DE CENORIA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

MARTES

04/10/2022

CAZUELA DE VERDURAS CON FIDEOS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

MÉRCORES

05/10/2022

SOPA DE CABELLIN

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

XOVES

06/10/2022

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA FRANCESA

PATACA ASADA

IOGUR

VENRES

07/10/2022

FABAS ESTUFADAS

XARDA O FORNO

PASTA SALTEADA

IOGUR

Semana 1

10/10/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

PESCADA O FORNO

PATACA ASADA

IOGUR

11/10/2022

COLIFLOR O VAPOR

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE CENORIA

IOGUR

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

CREMA DE CENORIA

FIDEOS CON ATUN GUISADO

NATILLAS

14/10/2022

XUDIAS CON ALLADA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 2

17/10/2022

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

18/10/2022

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

19/10/2022

BROCOLI A CASEIRA

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

20/10/2022

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

21/10/2022

SOPA DE FIDEOS

XARDA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

Semana 3

24/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA FRANCESA

PATACA GUISADA

IOGUR ECOLÓXICO

25/10/2022

COLIFLOR A GALEGA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

IOGUR

26/10/2022

CREMA DE CENORIA

XARDA O FORNO

PATACAS O VAPOR

IOGUR

27/10/2022

TORTILLA DE PATACA

REDONDO DE PESCADA O FORNO

XUDIAS SALTEADAS

IOGUR

28/10/2022

CREMA DE CABAZA

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA ASADA

IOGUR

Semana 4

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 materiais primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

