



# FÁCIL MASTICACION



## SETEMBRO 2022



LUNS

05/09/2022

MARTES

06/09/2022

MÉRCORES

07/09/2022

XOVES

08/09/2022

VENRES

09/09/2022

Semana 1

CREMA DE CABAZA

POTAXE DE LENTELLAS

ROLIÑO PRIMAVERA

PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

PATACAS O VAPOR

IOGUR

IOGUR

12/09/2022

COLIFLOR O VAPOR

13/09/2022

SOPA DE CABELLIN

14/09/2022

ESPIRAIS O FORNO

15/09/2022

TORTILLA DE PATACA

16/09/2022

REPOLO CON ALLADA

XARDA EN SALSA DE LIMON

TORTILLA FRANCESA

PESCADA A GALEGA

ALBONDIGAS EN SALSA DE TOMATE

PESCADA O FORNO

ESPAGUETIS SALTEADOS

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

XARDIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

FLAN

IOGUR

IOGUR

Semana 2

19/09/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

20/09/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS

21/09/2022

CREMA DE CENORIA

22/09/2022

FABAS ESTUFADAS

23/09/2022

PASTA A NAPOLITANA

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

XARDA O FORNO

TORTILLA FRANCESA

PESCADA O FORNO

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

CENORIA SALTEADA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

26/09/2022

SOPA DE FIDEOS

27/09/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

28/09/2022

LENTELLAS VEXETAIS

29/09/2022

XUDIAS CON XAMÓN

30/09/2022

COLIFLOR O VAPOR

MEDALLON DE SALMON E CABAZA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XARDA CON ALLADA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA GUISADA

MINESTRA

BROCOLI E CENORIA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR ECOLÓXICO

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 materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

