



FACIL MASTICACION



NOVIEMBRE 2022



	LUNS 31/10/2022	MARTES 01/11/2022	MÉRCORES 02/11/2022	XOVES 03/11/2022	VENRES 04/11/2022
Semana 1		FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS FOGONEIRO O FORNO VERDURAS IOGUR	XUDIAS CON ALLADA XARDA EN SALSA DE LIMON ESPAGUETIS SALTEADOS IOGUR	CALDO VEXETAL FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ BRANCO IOGUR
	07/11/2022	08/11/2022	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
	CREMA DE CABAZA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN IOGUR	GARAVANZOS ESTUFADOS TORTILLA FRANCESA VERDURAS IOGUR	ESPIRAIS O FORNO PESCADA EN SALSA VERDE PATACAS O VAPOR IOGUR ECOLÓXICO	SOPA DE VERDURAS ROLIÑO PRIMAVERA ARROZ BRANCO IOGUR	FABAS VEXETAIS FOGONEIRO O FORNO PATACA COCIDA IOGUR
Semana 2	14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
	SOPA DE ESTRELIÑAS XARDA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	CREMA DE VERDURAS ARROZ CON BACALLOO IOGUR	MINESTRA SALTEADA FILETE RUSO FIDEOS IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS PESCADA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DE PIÑONS TORTILLA FRANCESA PATACA COCIDA IOGUR
	21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022
COLIFLOR A GALEGA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL IOGUR	CREMA DE CENORIA TORTILLA FRANCESA PATACA GUISADA IOGUR	GARAVANZOS CON VERDURAS FOGONEIRO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE FIDEOS ALBONDEGAS EN SALSA PURÉ DE PATACA IOGUR	COLIFLOR O VAPOR REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA IOGUR DE CHOCOLATE	
Semana 3	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
	TORTILLA DE CABAÇIÑA XARDA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	PASTA SALTEADA CON VERDURAS PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA PATACAS O VAPOR IOGUR	CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS ROLIÑO PRIMAVERA ARROZ BRANCO IOGUR		
Semana 4					
Semana 5					

Garante que estos menús foron 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

