



# FÁCIL MASTICACIÓN



## DECEMBRO 2022



LUNS

28/11/2022

MARTES

29/11/2022

MÉRCORES

30/11/2022

XOVES

01/12/2022

VENRES

02/12/2022

Semana 1

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA FRANCESA

REDONDO DE PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

05/12/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

06/12/2022

FESTIVO

07/12/2022

LENTELLAS VEXETAIS

ATUN GUISADO

08/12/2022

FESTIVO

09/12/2022

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ BRANCO

FIDEOS

PURE DE CENORIA

IOGUR ECOLÓXICO

IOGUR

IOGUR

Semana 2

12/12/2022

CALDO VEXETAL

13/12/2022

CREMA DE CABAZA

14/12/2022

FABAS VEXETAIS

15/12/2022

SOPA DE VERDURAS

16/12/2022

CREMA DE CABACIÑA

XARDA EN SALSA VERDE

BOLOÑESA VEXETAL

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

XARDA O FORNO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

MACARRONS

ARROZ BRANCO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

19/12/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

20/12/2022

TORTILLA DE CABACIÑA

21/12/2022

LENTELLAS VEXETAIS

22/12/2022

SOPA DE NADAL

23/12/2022

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

ROLIÑO PRIMAVERA

XARDA EN SALSA DE LIMON

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

PATACAS

CENORIA SALTEADA

PATACAS O VAPOR

FLAN

IOGUR

IOGUR

IOGUR

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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

