



FÁCIL MASTICACIÓN



XANEIRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/01/2023

10/01/2023

11/01/2023

12/01/2023

13/01/2023

BRECOL A CASEIRA

POTAXE DE LENTELLAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

XUDIAS CON ALLADA

CALDO VEXETAL

TORTILLA FRANCESA

PESCADA A MARIÑEIRA

TORTILLA FRANCESA

XARDA EN SALSA DE LIMON

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE CENORIA

PATACAS O VAPOR

PATACA O VAPOR

ESPAGUETIS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 1

16/01/2023

17/01/2023

18/01/2023

19/01/2023

20/01/2023

CREMA DE CABAZA

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CODIÑOS O FORNO

SOPA DE VERDURAS

FABAS VEXETAIS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

XARDA O FORNO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ROLIÑO PRIMAVERA

FOGONEIRO O FORNO

VERDURAS

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

PATACA GUISADA

IOGUR

IOGUR

IOGUR ECOLÓXICO

IOGUR

IOGUR

Semana 2

23/01/2023

24/01/2023

25/01/2023

26/01/2023

27/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE VERDURAS

MINESTRA SALTEADA

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE PIÑONS

XARDA O FORNO

ARROZ CON BACALLAO

FILETE RUSO

PESCADA O FORNO

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

FIDEOS

PURÉ DE PATACA

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

30/01/2023

31/01/2023

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

COLIFLOR A GALEGA

CREMA DE CENORIA

FOGONEIRO O FORNO

PATACA GUISADA

IOGUR

IOGUR

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

Semana 4

Garantía que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se deseara consultar el menú online visita: www.arumeservicios.com

