



FÁCIL MASTICACIÓN



MARZO 2023



LUNS

27/02/2023

MARTES

28/02/2023

MÉRCORES

01/03/2023

XOVES

02/03/2023

VENRES

03/03/2023

Semana 1

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

FILETE RUSO

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PURÉ DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

06/03/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/03/2023

LENTELLAS VEXETAIS

08/03/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

09/03/2023

XUDIAS CON ALLADA

10/03/2023

CALDO VEXETAL

ROLIÑO PRIMAVERA

PESCADA A GALEGA

TORTILLA FRANCESA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PATACA COCIDA

PATACAS CON BROCOLI

VERDURAS

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

13/03/2023

CREMA DE CABAZA

14/03/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

15/03/2023

ESPIRAIS O FORNO

16/03/2023

SOPA VEXETAL

17/03/2023

FABAS VEXETAIS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

PESCADA O FORNO

ROLIÑO PRIMAVERA

BOLOÑESA VEXETAL

PESCADA EN SALSA VERDE

XARDIÑEIRA

CENORIA SALTEADA

MACARRONS SALTEADOS

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR ECOLÓXICO

IOGUR

IOGUR

20/03/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

21/03/2023

CREMA DE VERDURAS

22/03/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

23/03/2023

LENTELLAS VEXETAIS

24/03/2023

SOPA DE PIÑONS

XARDA O FORNO

ARROZ CON BACALLAO

FILETE RUSO

PESCADA O FORNO

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

FIDEOS

PURÉ DE PATACA

PATACAS E CHÍCHAROS

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

27/03/2023

COLIFLOR A GALEGA

28/03/2023

TORTILLA DE CABACIÑA

29/03/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

30/03/2023

SOPA DE FIDEOS

31/03/2023

LENTELLAS VEXETAIS

CARBONARA VEXETAL

PESCADA O FORNO

XARDA EN SALSA DE LIMON

ALBONDEGAS EN SALSA

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

MACARRONS

XUDIAS SALTEADAS

PATACA PANADEIRA

ARROZ BRANCO

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR DE CHOCOLATE

Semana 4

Semana 5

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

