

FÁCIL MASTICACIÓN

SETEMBRO 2023

ARUME
COCINAMOS PARA TI

ANPA
Federación Provincial
de ANPA de
Centros Públicos de Pontevedra
www.cocinamos.org

LUNS

11/09/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS
MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

IOGUR

MARTES

12/09/2023

CREMA DE CABAZA
ROLIÑO PRIMAVERA
PATACA ASADA

IOGUR

MÉRCORES

13/09/2023

MACARRONS SALTEADOS
PESCADA A GALEGA
PATACAS CON BROCOLI

IOGUR

XOVES

14/09/2023

TORTILLA DE PATACA
ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

VENRES

15/09/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO O FORNO
PATACA ASADA

IOGUR

Semana 1

18/09/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

19/09/2023

BROCOLI A CASEIRA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE LIMON

PATACA O VAPOR

IOGUR

20/09/2023

MINESTRA
BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

21/09/2023

CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

IOGUR

22/09/2023

LENTELLAS VEXETAIS
XURELO O FORNO

BROCOLI E CENORIA

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 2

25/09/2023

SOPA DE VERDURAS

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

26/09/2023

TORTILLA DE CABACIÑA
GALLO SAN PEDRO O FORNO

CENORIA SALTEADA

IOGUR

27/09/2023

FABAS VEXETAIS
FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

PATACA COCIDA

IOGUR

28/09/2023

XUDIAS CON ALLADA
ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA PANADEIRA

IOGUR

29/09/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS
ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

Semana 3

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 visita: www.arumeservicios.com

