



# FÁCIL MASTICACION



## DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

Semana 1

POTAXE DE GARAVANZOS

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

04/12/2023

CREMA DE CENORIA

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

05/12/2023

BRECOL A CASEIRA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

PESCADA EN SALSAS VERDES

PURÉ DE PATACA

IOGUR

12/12/2023

SOPA DE CABELLIN

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

13/12/2023

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA PANADEIRA

IOGUR

14/12/2023

CREMA CAMPEIRA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

IOGUR ECOLÓXICO

15/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 3

18/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

19/12/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

20/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

CHOCOLATINA

22/12/2023

Semana 4

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

