



FÁCIL MASTICACIÓN



XANEIRO 2024



LUNS

08/01/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

XARDIÑEIRA

IOGUR

MARTES

09/01/2024

CREMA CAMPEIRA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

MÉRCORES

10/01/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

XOVES

11/01/2024

MINESTRA SALTEADA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

VENRES

12/01/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

Semana 1

15/01/2024

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

16/01/2024

CALDO VEXETAL

GALLO SAN PEDRO O FORNO

MACARRONS

IOGUR

17/01/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

18/01/2024

FABAS ESTUFADAS

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR ECOLÓXICO

19/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 2

22/01/2024

XUDIAS CON PATACAS E ALLADA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

23/01/2024

CREMA DE CABAZA

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA COCIDA

IOGUR

24/01/2024

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

25/01/2024

CREMA DE CENORIA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

26/01/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

Semana 3

29/01/2024

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

30/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

ROLIÑO PRIMAVERA

VERDURAS

IOGUR

31/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FLAN

01/02/2024

02/02/2024

Semana 4

Garante 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 calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

