



# FÁCIL MASTICACIÓN



## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024   | MARTES<br>02/04/2024  | MÉRCORES<br>03/04/2024  | XOVES<br>04/04/2024   | VENRES<br>05/04/2024  |
|----------|--|---|---|---|---|
| Semana 1 | VACACIONS DE SEMANA SANTA  | SOPA DE PIÑONS<br>ROLIÑO PRIMAVERA<br>XARDIÑEIRA<br>IOGUR DE CHOCOLATE          | TORTILLA DE PATACA<br>ARROZ CON VERDURAS<br>ARROZ<br>IOGUR                  | CREMA CAMPEIRA<br>ATUN GUISADO<br>FIDEOS<br>IOGUR   | LENTELLAS VEXETAIS<br>FILETE RUSO<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR                    |
|          | 08/04/2024   | 09/04/2024  | 10/04/2024  | 11/04/2024  | 12/04/2024  |
|          | SOPA DE ESTRELIÑAS<br>GALLO SAN PEDRO O FORNO<br>PATACA COCIDA<br>IOGUR      | CREMA DE CABACIÑA<br>BOLOÑESA VEXETAL<br>MACARRONS<br>IOGUR                     | GARAVANZOS ESTUFADOS<br>XURELO EN SALSA DE LIMÓN<br>PURÉ DE PATACA<br>IOGUR | SOPA DE VERDURAS (con piñones)<br>ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL<br>PESCADA A GALEGA<br>BROCOLI CON PATACA<br>IOGUR |
|          | 15/04/2024   | 16/04/2024  | 17/04/2024  | 18/04/2024  | 19/04/2024  |
| Semana 3 | CALDO VEXETAL<br>XURELO O FORNO<br>PATACA ASADA<br>IOGUR                     | SOPA DE CABELLIN<br>PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA<br>ARROZ CON VERDURAS<br>IOGUR | FABAS ESTUFADAS<br>GALLO SAN PEDRO O FORNO<br>PATACA COCIDA<br>IOGUR        | CREMA DE XUDIAS<br>XARDA O FORNO<br>PATACA O VAPOR CON PEREXIL<br>IOGUR ECOLÓXICO         | TORTILLA DE PATACA<br>FILETE RUSO<br>CENORIA SALTEADA<br>IOGUR                |
|          | 22/04/2024   | 23/04/2024  | 24/04/2024  | 25/04/2024  | 26/04/2024  |
|          | TALLARINS CON TOMATE<br>XARDA A MARIÑEIRA<br>BROCOLI E CENORIA<br>IOGUR      | CREMA DE CABAZA<br>TORTILLA FRANCESA<br>PATACAS ESTUFADAS<br>IOGUR              | MINESTRA CON XAMÓN<br>XURELO O FORNO<br>CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL<br>IOGUR | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS<br>ROLIÑO PRIMAVERA<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR                  | MACARRONS SALTEADOS<br>GALLO SAN PEDRO O FORNO<br>PURÉ DE PATACA<br>IOGUR     |
|          | 29/04/2024   | 30/04/2024  | 01/05/2024  | 02/05/2024  | 03/05/2024  |
| Semana 5 | SOPA DE ESTRELIÑAS<br>FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA<br>PATACA COCIDA<br>IOGUR | CREMA DE VERDURAS<br>XURELO O FORNO<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR                    |   |   |   |

Garantía que estos menús fueron planificados segundo 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 desexa consultar o menú online via: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

