



FÁCIL MASTICACIÓN



NOVIEMBRE 2024



LUNS

04/11/2024

CHÍCHAROS SALTEADOS

TORTILLA FRANCESA

FIDEOS

IOGUR

MARTES

05/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

MÉRCORES

06/11/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

XURELO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

XOVES

07/11/2024

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XUDIAS REFOGADAS

IOGUR

VENRES

08/11/2024

TALLARINS TRIS-TRAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

Semana 1

11/11/2024

CREMA DE CABAZA

FILETE RUSO

PATACA ASADA

IOGUR

12/11/2024

ARROZ CON VERDURAS

PESCADA EN SALSA VERDE

CENORIA SALTEADA

IOGUR

13/11/2024

CALDO DE REPOLO

XURELO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

14/11/2024

CREMA DE CABCÍÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR ECOLÓXICO

15/11/2024

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA DE LIMON

BROCOLI

IOGUR

Semana 2

18/11/2024

MINESTRA CON XAMÓN

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

19/11/2024

TORTILLA DE CABCÍÑA

XARDA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/11/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñons)

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

21/11/2024

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA O FORNO

COLIFLOR O VAPOR

IOGUR

22/11/2024

XUDIAS CON ALLADA

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA PANADEIRA

IOGUR

Semana 3

25/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

26/11/2024

FABAS ESTUFADAS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE CENORIA

IOGUR

27/11/2024

SOPA DE PIÑONS

PESCADA EN SALSA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DE CHOCOLATE

28/11/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA FRANCESA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

29/11/2024

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

IOGUR

Semana 4

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionares 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

