



# FÁCIL MASTICACIÓN



## DECEMBRO 2024



### LUNS

02/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

### MARTES

03/12/2024

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

### MÉRCORES

04/12/2024

LENTELLAS GUIADAS

XARDA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON CENORIAS

IOGUR

### XOVES

05/12/2024

TORTILLA DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

### VENRES

06/12/2024

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

CREMA DE CENORIA

PESCADA EN SALSA

ARROZ BRANCO

IOGUR

10/12/2024

PISTO

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR ECOLÓXICO

11/12/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

XURELO O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

12/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

13/12/2024

LENTELLAS CON CABAZA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

Semana 2

16/12/2024

XUDIAS CON XAMÓN

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PURÉ DE CENORIA

IOGUR

17/12/2024

CALDO DE REPOLO

XARDA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

18/12/2024

TORTILLA DE PATACA

PESCADA O FORNO

CENORIA SALTEADA

IOGUR

19/12/2024

CREMA CAMPEIRA

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

20/12/2024

SOPA DE CABELLIN

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA ASADA

CHOCOLATINA

Semana 3

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo 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.arumeeservicios.com](http://www.arumeeservicios.com)

