



FÁCIL MASTICACIÓN



XANEIRO 2025



LUNS

06/01/2025

MARTES

07/01/2025

MÉRCORES

08/01/2025

XOVES

09/01/2025

VENRES

10/01/2025

Semana 1

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

TORTILLA DE PATACA

ESPIRAIS CON TOMATE

XURELO O FORNO

ARROZ CON VERDURAS

PESCADA A GALEGA

PATACAS ESTUFADAS

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

IOGUR DE CHOCOLATE

IOGUR

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CABACIÑA

CALDO DE REPOLO

GARAVANZOS CON ESPINACAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

BOLOÑESA VEXETAL

HAMBURGUESA A PRANCHA

XARDA CON ALLADA

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

MACARRONS

PATACA COCIDA

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 2

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA DE CABACIÑA

XUDIAS CON ALLADA

POTAXE DE LENTELLAS

CREMA DE CENORIA

ABADEXO O FORNO

FIDEUA DE VERDURAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PESCADA O FORNO

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

PATACA PANADEIRA

CENORIA SALTEADA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR ECOLÓXICO

IOGUR

Semana 3

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

MINISTRA CON XAMÓN

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

ATUN GUISADO

TORTILLA FRANCESA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

TORTILLA FRANCESA

FIDEOS

PATACAS ESTUFADAS

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 4

Garante que estos menús fueron 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 visítate: www.arumeservicios.com

