



FÁCIL MASTICACIÓN



OUTUBRO 2025



LUNS

29/09/2025

MARTES

30/09/2025

MÉRCORES

01/10/2025

XOVES

02/10/2025

VENRES

03/10/2025

Semana 1

CREMA DE CENORIA

BROCOLI A CASEIRA

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA FRANCESA

ROLIÑO PRIMAVERA

FIDEUA DE PEIXE

ARROZ BRANCO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

IOGUR

IOGUR

06/10/2025

CREMA DE PORROS

07/10/2025

XUDIAS CON OVO RELADO

08/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

09/10/2025

TORTILLA DE PATACA
PASTA SALTEADA CON VERDURA E IORK

10/10/2025

CREMA VEXETAL

XURELO A GALEGA

ATÚN GUISADO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

XURELO O FORNO

PATACAS COCIDAS

FIDEOS

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 2

13/10/2025

CODIÑOS CON TOMATE

14/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2025

CHÍCHAROS SALTEADOS

16/10/2025

FABAS ESTUFADAS

17/10/2025

SOPA DE CABELLIN

GARAVANZOS CON BACALLAO

BOLÓÑESA VEXETAL

ROLIÑO PRIMAVERA

PESCADA A GALEGA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR DE CHOCOLATE

IOGUR

Semana 3

20/10/2025

CREMA CAMPEIRA

21/10/2025

CALDO DE REPOLO

22/10/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

23/10/2025

CREMA DE CENORIA

24/10/2025

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

TORTILLA FRANCESA

PESCADA A MARIÑEIRA

FOGONEIRO O FORNO

TORTILLA FRANCESA

XARDA O FORNO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

ARROZ BRANCO

FIDEOS

PATACA ASADA

PISTO DE VERDURAS

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 4

27/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

28/10/2025

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

29/10/2025

ARROZ CON VERDURAS

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

31/10/2025

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

FOGONEIRO O FORNO

PESCADA EN SALSA VERDE

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

NON LECTIVO

PURE DE CENORIA

PATACA COCIDA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

XARDIÑEIRA

IOGUR

IOGUR

IOGUR ECOLÓXICO

IOGUR

Semana 5

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos 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 visita: www.arumeservicios.com

