



FÁCIL MASTICACIÓN



NOVIEMBRE 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

PESCADA EN SALSA DE PORROS

MÉRCORES

05/11/2025

PASTA SALTEADA CON VERDURA E IORK

XOVES

06/11/2025

ROLIÑO PRIMAVERA

VENRES

07/11/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XURELO O FORNO

COLIFLOR O VAPOR

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE PATACA

CREMA CAMPEIRA

BROCOLI E CENORIA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 1

10/11/2025

MINESTRA

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACA PANADEIRA

IOGUR

11/11/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

12/11/2025

CALDO DE REPOLO

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR ECOLÓXICO

13/11/2025

HOT POKE

PESCADA EN SALSA VERDE

XUDIAS SALTEADAS

IOGUR

14/11/2025

CREMA DE CENORIA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

XARDIÑEIRA

IOGUR

Semana 2

17/11/2025

LENTELLAS CON CABAZA

XARDA EN SALSA DE LIMON

PATACA COCIDA

IOGUR

18/11/2025

CREMA VEXETAL

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

19/11/2025

ESPIRAIS A NAPOLITANA

PESCADA O FORNO

COLIFLOR O VAPOR

IOGUR

20/11/2025

TORTILLA DE PATACA

GARAVANZOS CON VERDURAS

IOGUR

21/11/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 3

24/11/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

25/11/2025

LENTELLAS VEXETAIS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

26/11/2025

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

IOGUR

27/11/2025

SOPA DE PIÑONS

PESCADA O FORNO

XARDIÑEIRA

IOGUR

28/11/2025

FABAS ESTUFADAS

MARMITAKO

FLAN

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

