



FÁCIL MASTICACIÓN



XANEIRO 2026



LUNS

05/01/2026

NON LECTIVO

MARTES

06/01/2026

FESTIVO

MÉRCORES

07/01/2026

NON LECTIVO

XOVES

08/01/2026

CALDO DE REPOLO

TORTILLA FRANCESA

PATACA ASADA

IOGUR

VENRES

09/01/2026

CREMA DE CENORIA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

XARDIÑEIRA

IOGUR

Semana 1

12/01/2026

ARROZ CON VERDURAS

XURELO A GALEGA

BROCOLI

IOGUR

13/01/2026

CREMA DE PORROS

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

14/01/2026

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

IOGUR

15/01/2026

TORTILLA DE CABACIÑA

GARAVANZOS ESTUFADOS

IOGUR

16/01/2026

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR ECOLÓXICO

Semana 2

19/01/2026

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

20/01/2026

LENTELLAS VEXETAIS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE CENORIA

IOGUR

21/01/2026

CREMA DE CABAZA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

22/01/2026

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA FRANCESA

COLIFLOR O VAPOR

IOGUR

23/01/2026

FABAS ESTUFADAS

FIDEUA DE PEIXE

IOGUR

Semana 3

26/01/2026

XUDIAS CON ALLADA

GUISO VEXETAL (de soia) CON PATACAS GUISADAS

IOGUR

27/01/2026

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

IOGUR

28/01/2026

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

XUDIAS SALTEADAS

IOGUR

29/01/2026

TORTILLA DE PATACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

30/01/2026

CHÍCHAROS SALTEADOS

XARDA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR

IOGUR

Semana 4

Garante que estos menús foron 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

