



FÁCIL MASTICACIÓN

XANEIRO 2023



LUNS

09/01/2023

COLIFLOR A GALEGA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

IOGUR

MARTES

10/01/2023

CREMA DE CABAZA

XARDA CON ALLADA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

MÉRCORES

11/01/2023

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

XOVES

12/01/2023

LENTELLAS VEXETAIS

REDONDO DE PESCADA EN SALS
VERDE

ARROZ BRANCO

IOGUR

VENRES

13/01/2023

CREMA DE CENORIA

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 1

16/01/2023

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

17/01/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA O VAPOR

IOGUR

18/01/2023

XUDIAS CON ALLADA

XARDA EN SALS
DE LIMON

ESPAGUETIS SALTEADOS

IOGUR

19/01/2023

CALDO VEXETAL

FILETE RUSO EN SALS
CASTELLANA

ARROZ BRANCO

IOGUR

20/01/2023

CREMA DE CABAZA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

IOGUR

Semana 2

23/01/2023

SOPA DE VERDURAS

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

24/01/2023

ESPIRAIS O FORNO

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

25/01/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA FRANCESA

VERDURAS

IOGUR

26/01/2023

FABAS VEXETAIS

TORTILLA DE ATÚN

IOGUR

27/01/2023

CREMA DE CABACIÑA

XARDA O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

Semana 3

30/01/2023

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CON BACALLAO

IOGUR

31/01/2023

MINISTRA SALTEADA

TENREIRA ASADA

FIDEOS

IOGUR

01/02/2023

02/02/2023

03/02/2023

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 desexas consultar o menú online visítate www.arumeservicios.com

