



# FÁCIL MASTICACIÓN

## DECEMBRO 2021



Semana 1

LUNS

29/11/2021

MARTES

30/11/2021

MÉRCORES

01/12/2021

XOVES

02/12/2021

VENRES

03/12/2021

TALLARINS A NAPOLITANA

CALDO VEXETAL

XUDIAS REFOGADAS

ALBONDEGAS EN SALSA

MERLUZA CON ALLADA

TORTILLA DE CABACIÑA

PURÉ DE PATACA

BROCOLI E CENORIA

-

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 2

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

FESTIVO

CALDO VEXETAL

FABAS VEXETAIS

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

SALMON O FORNO

FESTIVO

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PATACA ASADA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

SOPA DE ESTRELIÑAS

ESPAGUETTIS CON TOMATE

LENTELLAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PESCADA O FORNO

FOGONEIRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

XARDIÑEIRA

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

-

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 4

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE ESTRELIÑAS

SALMON O FORNO

XURELO O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ CON PASAS

IOGUR

MOUSSE DE CHOCOLATE

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 desexas consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

