

FÁCIL MASTICACIÓN

XANEIRO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10/01/2022

11/01/2022

12/01/2022

13/01/2022

14/01/2022

CALDO VEXETAL

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE CENORIA

ESPIRAIS CON VEXETAIS

XUDIAS REFOGADAS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

FOGONEIRO EN SALSA DE CEDEIRESA

TORTILLA DE PATACA

GARAVANZOS CON BACALLAO

SALMON O FORNO

PATACAS O VAPOR

-

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 1

17/01/2022

18/01/2022

19/01/2022

20/01/2022

21/01/2022

POTAXE DE LENTELLAS

PISTO

ESPAGUETTIS CON VERDURAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE CABAZA

PESCADA A MARIÑEIRA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TORTILLA DE PATACA

ALBONDEGAS EN SALSA

PATACAS O VAPOR

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 2

24/01/2022

25/01/2022

26/01/2022

27/01/2022

28/01/2022

CROQUETAS

ESPIRAIS O FORNO

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE FIDEOS

COLIFLOR A GALEGA

SALMON O FORNO

PESCADA A GALEGA

ROLIÑO PRIMAVERA

TORTILLA DE ATÚN

FOGONEIRO O FORNO

VERDURAS

PATACAS O VAPOR

ARROZ BRANCO

-

PATACA ASADA

XELATINA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

31/01/2022

01/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

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 desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

