



# FACIL MASTICACIÓN

## XANEIRO 2024



LUNS

08/01/2024

CREMA CAMPEIRA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR DE CHOCOLATE

MARTES

09/01/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

MÉRCORES

10/01/2024

MINESTRA SALTEADA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

XOVES

11/01/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

VENRES

12/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA DE CABACIÑA

IOGUR

Semana 1

15/01/2024

CALDO VEXETAL

XURELO O FORNO

MACARRONS

IOGUR

16/01/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

17/01/2024

FABAS ESTUFADAS

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

18/01/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

IOGUR

19/01/2024

XUDIAS CON PATACAS E ALLADA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

Semana 2

22/01/2024

CREMA DE XUDIAS

REDONDO DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

23/01/2024

LENTELLAS GUISADAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

IOGUR

24/01/2024

CREMA DE CENORIA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

25/01/2024

ESPIRAIS O FORNO

GARAVANZOS CON BACALLAO

IOGUR

26/01/2024

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 3

29/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS

ROLIÑO PRIMAVERA

VERDURAS

IOGUR

30/01/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

31/01/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

PATACA ASADA

IOGUR

01/02/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

PATACA ASADA

IOGUR

02/02/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

PATACA ASADA

IOGUR

Semana 4

Garante que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
DNI.: 53172340 C