



# FÁCIL MASTICACIÓN

## MARZO 2023



LUNS

27/02/2023

MARTES

28/02/2023

MÉRCORES

01/03/2023

XOVES

02/03/2023

VENRES

03/03/2023

Semana 1

XUDIAS REFOGADAS

GARAVANZOS CON VERDURAS

BRECOL A CASEIRA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

REDONDO DE PESCADA A MARIÑEIRA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

PATACAS

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

IOGUR

IOGUR

06/03/2023

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA DE CABACIÑA

-

IOGUR

07/03/2023

CREMA DE CENORIA

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

08/03/2023

SOPA DE FIDEOS

FILETE RUSO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

09/03/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA COCIDA

IOGUR

10/03/2023

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

CENORIA

IOGUR

Semana 2

13/03/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

14/03/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA FRANCESA

VERDURAS

IOGUR

15/03/2023

CALDO VEXETAL

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ BRANCO

IOGUR

16/03/2023

XUDIAS CON ALLADA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

17/03/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

-

IOGUR

Semana 3

20/03/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

VERDURAS

IOGUR

21/03/2023

ESPIRAIS O FORNO

ROLIÑO PRIMAVERA

CENORIA

IOGUR

22/03/2023

SOPA DE VERDURAS

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

23/03/2023

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE ATÚN

-

IOGUR

24/03/2023

CREMA DE CABACIÑA

XARDA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 4

27/03/2023

CREMA DE VERDURAS

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

28/03/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

FILETE RUSO

FIDEOS

IOGUR

29/03/2023

LENTELLAS CON VERDURAS

ARROZ CON BACALLAO

IOGUR

30/03/2023

XUDIAS REFOGADAS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

31/03/2023

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA FRANCESA

PATACAS E CHÍCHAROS

IOGUR

Semana 5

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietéticos-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)

