



FÁCIL MASTICACIÓN

XUÑO 2023



LUNS

29/05/2023

MARTES

30/05/2023

MÉRCORES

31/05/2023

XOVES

01/06/2023

VENRES

02/06/2023

Semana 1

COLIFLOR O VAPOR

CREMA DE CENORIA

REDONDO DE PESCADA CON ALLADA

XURELO O FORNO

BROCOLI E CENORIA

PATACA GUISADA

IOGUR

IOGUR

05/06/2023

06/06/2023

07/06/2023

08/06/2023

09/06/2023

LENTELLAS A CASEIRA

CREMA DE CENORIA

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

ENRELLADO DE POLO CON CEBOLA CAMELIZADA

CREMA CAMPEIRA

PESCADA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

ROLIÑO PRIMAVERA

XURELO O FORNO

TORTILLA FRANCESA

PATACAS O VAPOR

-

PATACA COCIDA

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 2

12/06/2023

13/06/2023

14/06/2023

15/06/2023

16/06/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CABACIÑA

BROCOLI A CASEIRA

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

PESCADA O FORNO

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

FIDEOS CON ATÚN GUISADO

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA O VAPOR

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

19/06/2023

20/06/2023

21/06/2023

22/06/2023

23/06/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

CENORIA

MENU ESPECIAL FIN DE CURSO

IOGUR

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 desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

