



MENÚ ESCOLAR

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 535,80
Prot. (g) 17,04
Lip. (g) 20,09
HdeC (g) 55,07

Semana 1

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
FROITA

ENSALADA DE PASTA
PESCADA A GALEGA
PATACAS E BROCOLI
IOGUR

CREMA DE CABAZA
POLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita

Chicharos con dado de polo e quinoa

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Cabaciña rechea de peixe e pataca cocida

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 610,93
Prot. (g) 21,48
Lip. (g) 21,83
HdeC (g) 55,04

Semana 2

ARROZ MILANESA
PESCADA EN SALSA VERDE
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
IOGUR

ENSALADA COMPLETA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
POLO ESTUADO CON PATACAS
FROITA

LENTELLAS CON CHOURIZO
EMPANADA DE ATÚN
IOGUR

ENSALADA TROPICAL
LOMBO ADUBADO EN SALSA
ARROZ
FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Polo salteado con verduras
Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas
Lácteo

Dados de tenerira salteados con minestra salteada
Froita

Rapante a plancha con ensalada de xudias
Lácteo



Recomendacións

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 607,31
Prot. (g) 20,11
Lip. (g) 22,71
HdeC (g) 55,35

Semana 3

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE
FROITA

POTAXE DE LENTELLAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

XUDIAS CON ALLADA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACA PANADEIRA
FROITA

ENSALADA CON GARAVANZOS
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

CREMA DE CENORIA
ATÚN GUISADO CON FIDEOS
IOGUR

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Ensalada de pasta e ovo cocido
Lácteo

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca
Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

Lasaña de peixe e espinacas
Lácteo

Chicharos con dados de polo e quinoa
Froita



Recomendacións

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 657,76
Prot. (g) 21,42
Lip. (g) 25,04
HdeC (g) 54,88

Semana 5

SOPA DE ESTELIÑAS
POLO O CHILINDRON
PATACAS GUISADAS
FROITA

Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural
Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña
Lácteo



Recomendacións

Garante que estes 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 visíte: www.arumeservicios.com





CELIACO

SETEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/09/2024

10/09/2024

11/09/2024

12/09/2024

13/09/2024

SOPA DE FIDEOS

MACARRONS CON TOMATE

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

ARROZ A MILANESA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABACIÑA

FABAS CON CHOURIZO

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

CALDERETA DE TENREIRA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XURELO O FORNO

LOMBO EN SALSA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

CREMA DE VERDURAS

FABAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADA CON GARAVANZOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS

ATÚN GUISADO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

MACARRONS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

SOPA DE LETRAS

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

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 visita: www.arumeservicios.com





FÁCIL MASTICACIÓN

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

MACARRONS SALTEADOS

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

XURELO O FORNO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

IOGUR

IOGUR

16/09/2024

ARROZ CON VERDURAS

17/09/2024

SOPA DE VERDURAS

18/09/2024

CREMA DE CABACIÑA

19/09/2024

LENTELLAS VEXETAIS

20/09/2024

COLIFLOR O VAPOR

PESCADA EN SALSA VERDE

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FILETE RUSO

XURELO O FORNO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PURÉ DE PATACA

PATACA COCIDA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 2

23/09/2024

CREMA DE VERDURAS

24/09/2024

POTAXE DE LENTELLAS

25/09/2024

XUDIAS CON ALLADA

26/09/2024

SOPA DE CABELLIN

27/09/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

PESCADA O FORNO

TORTILLA FRANCESA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ATUN GUISADO CON FIDEOS

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

30/09/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

01/10/2024

TORTILLA FRANCESA

02/10/2024

PATACAS ESTUFADAS

03/10/2024

IOGUR

04/10/2024

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





HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA DE PASTA

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

16/09/2024

ARROZ TRES DELICIAS

17/09/2024

ENSALADA COMPLETA

18/09/2024

CREMA DE CABACIÑA

19/09/2024

LENTELLAS VEXETAIS

20/09/2024

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

TENREIRA ASADA

PUCHERO DE POLO

XURELO O FORNO

LOMBO ASADO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

23/09/2024

CREMA DE VERDURAS

24/09/2024

POTAXE DE LENTELLAS

25/09/2024

XUDIAS CON ALLADA

26/09/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

27/09/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA FRANCESA

PESCADA O FORNO

POLO ASADO

XAMON ASADO

XURELO O FORNO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA ASADA

ARROZ CON VERDURAS

FIDEOS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

Semana 3

30/09/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

01/10/2024

POLO ASADO

02/10/2024

PATACAS ESTUFADAS

03/10/2024

FROITA

04/10/2024

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 visita: www.arumeservicios.com





LAXANTE

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE VERDURAS

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

ARROZ A LA MILANESA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABACIÑA

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

BOLOÑESA VEXETAL

PUCHERO DE POLO

EMPANADA DE ATÚN

LOMBO EN SALSA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

CREMA DE VERDURAS

LENTELLAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADA CON GARAVANZOS

CREMA DE ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS

ATÚN GUISADO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

MACARRONS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

SOPA DE VERDURAS

POLO O CHILINDRON

PATACAS GUISADAS

FROITA

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 visita: www.arumeservicios.com





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA ITALIANA

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

ARROZ A MILANESA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABACIÑA

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

BOLOÑESA VEXETAL

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XURELO O FORNO

LOMBO EN SALSA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 2

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

CREMA DE VERDURAS

LENTELLAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADA CON GARAVANZOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ATÚN GUISADO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FIDEOS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 3

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

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 visita: www.arumeservicios.com





SEN CARNE

SETEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/09/2024

10/09/2024

11/09/2024

12/09/2024

13/09/2024

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA DE PASTA

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

ARROZ TRES DELICIAS

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABACIÑA

LENTELLAS VEXETAIS

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

ROLIÑO PRIMAVERA

EMPANADA DE ATÚN

GALLO SAN PEDRO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

CREMA DE VERDURAS

POTAXE DE LENTELLAS

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADA CON GARAVANZOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TORTILLA FRANCESA

ROLIÑO PRIMAVERA

ATUN GUISADO CON FIDEOS

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

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





SEN PORCO

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA DE PASTA

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

16/09/2024

ARROZ TRES DELICIAS

17/09/2024

ENSALADA COMPLETA

18/09/2024

CREMA DE CABACIÑA

19/09/2024

LENTELLAS VEXETAIS

20/09/2024

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

PUCHERO DE POLO

EMPANADA DE ATÚN

TORTILLA FRANCESA

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

23/09/2024

CREMA DE VERDURAS

24/09/2024

POTAXE DE LENTELLAS

25/09/2024

XUDIAS CON ALLADA

26/09/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

27/09/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

ATUN GUISADO CON FIDEOS

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

30/09/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

01/10/2024

POLO O CHILINDRON

02/10/2024

PATACAS GUISADAS

03/10/2024

FROITA

04/10/2024

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





SEN FRUCTOSA

SETEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/09/2024

10/09/2024

11/09/2024

12/09/2024

13/09/2024

SOPA DE ARROZ

SOPA DE PASTA

CREMA DE PATACA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA O FORNO

POLO ASADO

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

MACARRONS SALTEADOS

SOPA DE PASTA

CREMA DE PATACA

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE PATACA

PESCADA A PRANCHA

TENREIRA ASADA

PEITUGA DE POLO

XURELO O FORNO

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

CODIÑOS SALTEADOS

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

SOPA DE PASTA

CODIÑOS SALTEADOS

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE PATACA

MACARRONS SALTEADOS

TORTILLA DE PATACA

PESCADA O FORNO

POLO ASADO

XAMON ASADO

XURELO O FORNO

PURÉ DE PATACA

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO ASADO

PATACA COCIDA

IOGUR

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





SEN FROITOS SECOS

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA DE PASTA

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

Semana 2

ARROZ A MILANESA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABACIÑA

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

CALDERETA DE TENREIRA

PUCHERO DE POLO

XURELO O FORNO

LOMBO ADUBADO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

Semana 3

CREMA DE VERDURAS

POTAXE DE LENTELLAS

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADA CON GARAVANZOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ATUN GUISADO CON FIDEOS

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

Semana 4

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

PATACAS GUISADAS

FROITA

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 visita: www.arumeservicios.com





SEN OVO

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE PASTA

ENSALADA ITALIANA

CREMA DE CABAZA

XAMON ASADO

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

ARROZ A MILANESA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABACIÑA

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

BOLOÑESA VEXETAL

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XURELO O FORNO

LOMBO EN SALSA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

CREMA DE VERDURAS

LENTELLAS VEXETAIS

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADA CON GARAVANZOS

CREMA DE CENORIA

XAMON ASADO

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS

ATÚN GUISADO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

MACARRONS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

SOPA DE PASTA

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

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 visita: www.arumeservicios.com





SEN LEGUMINOSAS

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE PASTA

MACARRONS CON TOMATE

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

16/09/2024

ARROZ CON CENORIA

17/09/2024

ENSALADA COMPLETA

18/09/2024

CREMA DE CABACIÑA

19/09/2024

SOPA DE PASTA

20/09/2024

ENSALADA TROPICAL

PESCADA A PRANCHA

CALDERETA DE TENREIRA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XURELO O FORNO

LOMBO EN SALSA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

PISTO DE VERDURAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

23/09/2024

CREMA DE VERDURAS

24/09/2024

SOPA DE PASTA

25/09/2024

CREMA DE CABACIÑA

26/09/2024

BROCOLI A CASEIRA

27/09/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ATÚN GUISADO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

ARROZ BRANCO

MACARRONS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

30/09/2024

SOPA DE PASTA

01/10/2024

POLO O CHILINDRON

02/10/2024

PATACAS GUISADAS

03/10/2024

FROITA

04/10/2024

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 visita: www.arumeservicios.com





SEN PEIXE

SETEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

09/09/2024

10/09/2024

11/09/2024

12/09/2024

13/09/2024

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA DE PASTA

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

TENREIRA ASADA EN SALSAS

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

ARROZ A MILANESA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CABACIÑA

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

ENSALADA TROPICAL

XAMÓN ASADO EN SALSAS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

PUCHERO DE POLO

TORTILLA FRANCESA

LOMBO ADUBADO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

CREMA DE VERDURAS

POTAXE DE LENTELLAS

XUDIAS CON ALLADA

ENSALADA CON GARAVANZOS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS CON SALSAS DE TOMATE

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FIDEOS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO O CHILINDRON

PATACAS GUIADAS

FROITA

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





SEN PROTEINA DE VACA

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA ITALIANA

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

16/09/2024

ARROZ TRES DELICIAS

17/09/2024

ENSALADA COMPLETA

18/09/2024

CREMA DE CABACIÑA

19/09/2024

LENTELLAS VEXETAIS

20/09/2024

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

BOLOÑESA VEXETAL

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XURELO O FORNO

LOMBO EN SALSA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 2

23/09/2024

CREMA DE VERDURAS

24/09/2024

LENTELLAS VEXETAIS

25/09/2024

XUDIAS CON ALLADA

26/09/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

27/09/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ATÚN GUISADO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACA PANADEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FIDEOS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 3

30/09/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

01/10/2024

POLO O CHILINDRON

02/10/2024

PATACAS ESTUFADAS

03/10/2024

FROITA

04/10/2024

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 visita: www.arumeservicios.com





SEN SAL

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE FIDEOS

MACARRONS SALTEADOS

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATATA

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

BROCOLI CON PATACA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

16/09/2024

ARROZ TRES DELICIAS

17/09/2024

ENSALADA COMPLETA

18/09/2024

CREMA DE CABACIÑA

19/09/2024

LENTELLAS VEXETAIS

20/09/2024

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA VERDE

TENREIRA ASADA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

XURELO O FORNO

LOMBO ASADO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ARROZ BLANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

23/09/2024

CREMA DE VERDURAS

24/09/2024

LENTELLAS VEXETAIS

25/09/2024

XUDIAS CON ALLADA

26/09/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

27/09/2024

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE PATATA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMÓN ASADO

XURELO O FORNO

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

PATACAS ASADAS

ARROZ CON VERDURAS

FIDEO

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 3

30/09/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

01/10/2024

POLO ASADO

02/10/2024

PATACAS ESTUFADAS

03/10/2024

FROITA

04/10/2024

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 visita: www.arumeservicios.com

