



# MENÚ ESCOLAR

## OUTUBRO



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024	ENERXÍA (Kcal) 625,75
		ENSALADILLA RUSA	CREMA CAMPEIRA	FABAS GUIADAS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	Prot. (g) 22,49
		PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ADUBADO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ	Lip. (g) 21,80
		CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS		HdeC (g) 72,28
		FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	
	Vaso de leite. Cereais. Froita fresca.	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca		Recomendacións
	Minestra de verdura con taquiños de tenreira	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Chicharos con dados de polo e quinoa	Pescada a prancha con ensalada de tomate		
	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita		
Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024	ENERXÍA (Kcal) 638,69
	ENSALADA MIXTA CON OVO	LENTELLAS GUIADAS	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	PASTA CON TOMATE	Prot. (g) 22,30
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	POLO ESTROGONOFF	GARAVANZOS CON CALAMARES	Lip. (g) 21,50
		CHICHAROS E CENORIAS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ		HdeC (g) 70,67
		IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	Recomendacións
	Lasaña de peixe e espinacas	Ensalada con dados de polo	Xudias verdes con magro e arroz branco salteado	Cous cous con salmón e porros	Brocoli salteado con lombo e patatas asadas	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024	ENERXÍA (Kcal) 633,00
	CREMA DE CABACIÑA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS	LENTELLAS CON CABAZA	ENSALADA PRIMAVERA	Prot. (g) 22,40
	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	SAN PEDRO O FORNO	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO	Lip. (g) 22,70
		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ	BRECOL O VAPOR (con patacas)	PATACAS GUIADAS	HdeC (g) 67,96
		FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
	Minestra de verduras con polo e arroz integral	Tenreira asada con cenoria e arroz basmati	Cabacilla rechea con atún e pataca cocida	Xudias con magro e pataca cocida	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024	ENERXÍA (Kcal) 652,40
	CALDO GALEGO	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS	Prot. (g) 23,60
	RABAS	TORTILLA DE PATACA	FIDEUA DE POLO	LOMBO ADUBADO	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	Lip. (g) 23,70
	ARROZ O FORNO	LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA		PATACAS ASADAS	BRECOL CON CENORIA	HdeC (g) 79,14
		IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
	Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca	Recomendacións
	Salteado de tenreira con cenorias e patacas	Fideos con lombo e verduras	Rapante a prancha con xardiñeira e patacas	Arroz salteado con bacallao e verduras	Dados de lombo salteado con xudias	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024	ENERXÍA (Kcal) 625,00
	SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABAZA	NON LECTIVO		Prot. (g) 22,10
	POLO ALLO	GUIISO DE BACALLAO	TORTILLA DE PATACA			Lip. (g) 22,50
	ARROZ		LEITUGA, MILLO E CENORIA			HdeC (g) 71,41
		FROITA	IOGUR	FROITA		
	Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural			Recomendacións
	Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida	Tenreira asada con minestra de verduras	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena			
	Lácteo	Froita	Lácteo			

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 desaxa consultar o menú online visito: [www.arumeservicio.com](http://www.arumeservicio.com)





# SEN PEIXE

## OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

ENSALADILLA RUSA

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

FILETE RUSO

LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS

TORTILLA FRANCESA

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

CODIÑOS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

ENSALADA CON HUEVO

08/10/2024

LENTELLAS GUIRADAS

09/10/2024

SOPA DE PIÑONS

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

Semana 2

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

XAMÓN ASADO EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

PATACA ASADA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS (con estreliñas)

17/10/2024

LENTELLAS CON CABAZA

18/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

Semana 3

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

TORTILLA FRANCESA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

TENREIRA ASADA EN SALSA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS GUIRADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

21/10/2024

CALDO GALEGO

22/10/2024

FABAS ESTUFADAS

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

24/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

25/10/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

Semana 4

XAMÓN ASADO EN SALSA

TORTILLA DE PATACA

FIDEUA DE POLO

LOMBO ADUBADO O FORNO

FILETE RUSO

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

PATACAS ASADAS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS

29/10/2024

POTAXE DE LENTELLAS

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

Semana 5

POLO O ALLO

TENREIRA ASADA EN SALSA

TORTILLA DE PATACA

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos para 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](http://www.arumeservicios.com)





# SEN PROTEINA DE VACA

## OUTUBRO 2024



	LUNS 30/09/2024	MARTES 01/10/2024	MÉRCORES 02/10/2024	XOVES 03/10/2024	VENRES 04/10/2024
Semana 1		BROCOLI A CASEIRA	CREMA CAMPEIRA	FABAS VEXETAIS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO
		PESCADA EN SALSA	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TORTILLA FRANCESA
		CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	PATACAS E CHÍCHAROS
		FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA
Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
	ENSALADA CON HUEVO	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	MACARRONS CON TOMATE
	GUIZO DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO	GARAVANZOS CON CALAMARES
	IOGUR DE SOIA	CHÍCHAROS CON CENORIAS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	FROITA
Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
	CREMA DE CABACIÑA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	LENTELLAS CON CABAZA	ENSALADA PRIMAVERA
	BOLOÑESA VEXETAL	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA A GALEGA	POLO ASADO
	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON PATACA	PATACAS ESTUFADAS
Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
	CALDO DE REPOLO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS
	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	LOMBO EN SALSA	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA	FIDEOS	PATACA ASADA	BROCOLI CON CENORIA
Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
	SOPA DE FIDEOS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA		
	POLO O ALLO	GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO	
	ARROZ BRANCO		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO		
	FROITA	IOGUR DE SOIA	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 vólle: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# SEN SAL

## OUTUBRO 2024



	LUNS 30/09/2024	MARTES 01/10/2024	MÉRCORES 02/10/2024	XOVES 03/10/2024	VENRES 04/10/2024
Semana 1		BROCOLI A CASEIRA	CREMA CAMPEIRA	FABAS VEXETAIS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO
		PESCADA EN SALSA	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ
		CODIÑOS SALTEADOS	XARDINEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	
		FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
	ENSALADA MIXTA	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	MACARRONS SALTEADOS
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATATA	POLO ASADO	GARAVANZOS CON CALAMARES
		CHÍCHAROS CON CENORIAS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BLANCO	
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
	CREMA DE CABACIÑA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	LENTELLAS CON CABAZA	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA ASADA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XAMÓN ASADO	PESCADA A GALEGA	POLO ASADO
	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BLANCO	BROCOLI CON PATACA	PATACAS ESTUFADAS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
	CALDO DE REPOLO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS SALTEADOS
	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATATA	PEITUGA DE POLO	LOMBO ASADO	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
	ARROZ BLANCO	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA	FIDEO	PATACAS ASADAS	BROCOLI CON CENORIA
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
	SOPA DE FIDEOS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA		
	POLO ASADO	PESCADA O FORNO	TORTILLA DE PATATA	NON LECTIVO	
	ARROZ BLANCO	PATACA COCIDA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO		
	FROITA	IOGUR	FROITA		





# CELIACO

## OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

ENSALADILLA

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

MACARRONS

XARDINEIRA

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

ENSALADA MIXTA CON OVO

08/10/2024

FABAS VEXETAIS

09/10/2024

SOPA DE FIDEOS

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

XARDA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

GARAVANZOS CON CALAMARES

CHÍCHAROS CON CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2024

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

17/10/2024

FABAS CON CABAZA

18/10/2024

ENSALADA TRICOLOR

CALDERETA DE TENREIRA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ALBÓDEGAS

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

21/10/2024

CALDO GALEGO

22/10/2024

FABAS VEXETAIS

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

24/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

25/10/2024

ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONS

XARDA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

LOMBO EN SALSA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

MACARRONS

PATACA ASADA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS

29/10/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

POLO O ALLO

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos para 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](http://www.arumeservicios.com)





# FÁCIL MASTICACIÓN

## OUTUBRO 2024



	LUNS 30/09/2024	MARTES 01/10/2024	MÉRCORES 02/10/2024	XOVES 03/10/2024	VENRES 04/10/2024
Semana 1		BROCOLI A CASEIRA	CREMA CAMPEIRA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
		PESCADA EN SALSA DE PORROS	MACARRONS CON TOMATE E ATÚN	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	GALLO SAN PEDRO O FORNO
		CODIÑOS SALTEADOS		PURÉ DE PATACA	ARROZ BRANCO
		IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
	CREMA DE VERDURAS	LENTELLAS GUIRADAS	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	MACARRONS CON TOMATE
	TORTILLA FRANCESA	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	PESCADA EN SALSA	FILETE RUSO
	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	CHÍCHAROS CON CENORIAS	-	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
	CREMA DE CABACIÑA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS (con estreliñas)	LENTELLAS CON CABAZA	CHÍCHAROS SALTEADOS
	MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	GALLO SAN PEDRO O FORNO	ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE	PESCADA A GALEGA	ROLIÑO PRIMAVERA
		PATACA COCIDA	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON PATACA	PATACAS ESTUFADAS
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
	CALDO DE REPOLO	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS SALTEADOS
	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	TORTILLA FRANCESA	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
	ARROZ BRANCO		FIDEOS	PATACA ASADA	BROCOLI E CENORIA
	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR	IOGUR
Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
	SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABAZA		
	TORTILLA FRANCESA	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO	
	ARROZ BRANCO				
	IOGUR	IOGUR	IOGUR		





# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

## OUTUBRO 2024



	LUNS 30/09/2024	MARTES 01/10/2024	MÉRCORES 02/10/2024	XOVES 03/10/2024	VENRES 04/10/2024
Semana 1		BROCOLI A CASEIRA	CREMA CAMPEIRA	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
		PESCADA EN SALSA DE PORROS	LOMBO ASADO	XURELO EN SALSA DE LIMÓN	TENREIRA ASADA
		CODIÑOS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ BRANCO
		FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO
Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
	ENSALADA CON HUEVO	LENTELLAS GUIADAS	SOPA DE PIÑONS	CREMA DE CENORIA	MACARRONS SALTEADOS
	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA FRANCESA	POLO ASADO	PESCADA O FORNO
		CHÍCHAROS CON CENORIAS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ BRANCO	PATACA ASADA
	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
	CREMA DE CABACIÑA	CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL	SOPA DE VERDURAS (con estreliñas)	LENTELLAS CON CABAZA	ENSALADA PRIMAVERA
	TENREIRA ASADA	GALLO SAN PEDRO O FORNO	XAMON ASADO	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
	MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON PATACA	PATACAS GUIADAS
	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA
Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
	CALDO DE REPOLO	FABAS ESTUFADAS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS CON CHAMPIÑONS
	XARDA O FORNO	TORTILLA FRANCESA	PEITUGA DE POLO	LOMBO ASADO	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
	ARROZ BRANCO	ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA	FIDEOS	PATACA ASADA	BROCOLI E CENORIA
	IOGUR DESNATADO	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA	FROITA
Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
	SOPA DE FIDEOS	POTAXE DE LENTELLAS	CREMA DE CABAZA		
	POLO ASADO	PESCADA O FORNO	TORTILLA FRANCESA	NON LECTIVO	
	ARROZ BRANCO	PATACA COCIDA	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO		
	FROITA	IOGUR DESNATADO	FROITA		





# LAXANTE

## OUTUBRO 2024



	LUNS 30/09/2024	MARTES 01/10/2024	MÉRCORES 02/10/2024	XOVES 03/10/2024	VENRES 04/10/2024
Semana 1		BROCOLI A CASEIRA	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	SOPA DE VERDURAS
		PESCADA EN SALSA VERDE	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO O FORNO	TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ INTEGRAL
		MACARRONS	PISTO DE VERDURAS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	
		FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
Semana 2	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024
	ENSALADA CON HUEVO	LENTELLAS VEXETAIS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE ESPINACAS	MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE
	GUIZO DE PORCO CON PATACAS	XARDA EN SALSA VERDE	TORTILLA DE PATACA	POLO STROGONOFF	GARAVANZOS CON CALAMARES
		CHÍCHAROS SALTEADOS	LEITUGA E TOMATE	ARROZ INTEGRAL	
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA
Semana 3	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024
	CREMA DE CABACIÑA	MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL	CALDO VEXETAL	LENTELLAS CON CABAZA	ENSALADA PRIMAVERA
	BOLOÑESA VEXETAL	GALLO SAN PEDRO O FORNO	ALBÓNDEGAS	PESCADA A GALEGA	XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
	MACARRONS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ INTEGRAL	BROCOLI CON PATACA	PATACAS GUISADAS
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
Semana 4	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024
	CALDO GALEGO	FABAS VEXETAIS	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON ESPINACAS	TALLARINS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONES
	XARDA A MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	TAQUIÑO DE POLO GUISADO	LOMBO ADUBADO O FORNO	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA
	ARROZ INTEGRAL	ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA	MACARRONS	PATACAS ASADAS	BROCOLI
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
Semana 5	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
	SOPA DE VERDURAS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA		
	POLO O ALLO	BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS	TORTILLA DE PATACA	NON LECTIVO	
	ARROZ INTEGRAL		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO		
	FROITA	IOGUR	FROITA		







# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

## OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

ENSALADILLA

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

CODIÑOS SALTEADOS

XARDINEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

07/10/2024

ENSALADA CON HUEVO

08/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS

09/10/2024

SOPA DE PIÑONS

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

XARDA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

GARAVANZOS CON CALAMARES

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 2

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

17/10/2024

LENTELLAS CON CABAZA

18/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

BOLOÑESA VEXETAL

GALLO SAN PEDRO O FORNO

XAMON ASADO

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 3

21/10/2024

CALDO GALEGO

22/10/2024

FABAS VEXETAIS

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

24/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

25/10/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

XARDA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

LOMBO EN SALSA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

FIDEOS

PATACA ASADA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS

29/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

POLO O ALLO

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 5

Garantía que estos menús fueron 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](http://www.arumeservicios.com)





# SEN CARNE

## OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

ENSALADILLA RUSA

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TORTILLA FRANCESA

CODIÑOS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACAS E CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

ENSALADA CON HUEVO

08/10/2024

LENTELLAS GUIRADAS

09/10/2024

SOPA DE PIÑONS

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

GALLO SAN PEDRO O FORNO

XARDA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

XURELO O FORNO

GARAVANZOS CON CALAMARES

ARROZ BRANCO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS (con estreliñas)

17/10/2024

LENTELLAS CON CABAZA

18/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA FRANCESA

PESCADA A GALEGA

ROLIÑO PRIMAVERA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

21/10/2024

CALDO DE REPOLO

22/10/2024

FABAS ESTUFADAS

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

24/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

25/10/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

RABAS

TORTILLA DE PATACA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

EMPANADA DE ATUN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

FIDEOS

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS

29/10/2024

POTAXE DE LENTELLAS

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

ROLIÑO PRIMAVERA

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos para 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](http://www.arumeservicios.com)





# SEN PORCO

## OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

ENSALADILLA RUSA

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

ROLIÑO PRIMAVERA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ

CODIÑOS SALTEADOS

XARDINEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

ENSALADA CON HUEVO

08/10/2024

LENTELLAS GUIADAS

09/10/2024

SOPA DE PIÑONS

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

PEITUGA DE POLO

XARDA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

GARAVANZOS CON CALAMARES

PATACAS ESTUFADAS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS (con estreliñas)

17/10/2024

LENTELLAS CON CABAZA

18/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA FRANCESA

PESCADA A GALEGA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS GUIADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

21/10/2024

CALDO DE REPOLO

22/10/2024

FABAS ESTUFADAS

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

24/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

25/10/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

RABAS

TORTILLA DE PATACA

FIDEUA DE POLO

EMPANADA DE ATUN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS

29/10/2024

POTAXE DE LENTELLAS

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

POLO O ALLO

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos para 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](http://www.arumeservicios.com)





# SEN FRUCTOSA

## OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

MACARRONS SALTEADOS

CREMA DE PATACA

SOPA DE FIDEOS

CREMA DE PATACA

PESCADA O FORNO

LOMBO ASADO

XURELO O FORNO

TENREIRA ASADA

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

07/10/2024

08/10/2024

09/10/2024

10/10/2024

11/10/2024

SOPA DE PASTA

CODIÑOS SALTEADOS

SOPA DE PIÑONS

SOPA DE ARROZ

MACARRONS SALTEADOS

XAMON ASADO

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

PESCADA O FORNO

PATACA ASADA

PURÉ DE PATACA

PATACA COCIDA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 2

14/10/2024

15/10/2024

16/10/2024

17/10/2024

18/10/2024

CREMA DE PATACA

SOPA DE PASTA

CREMA DE PATACA

TALLARINS SALTEADOS

SOPA DE FIDEOS

TENREIRA ASADA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

XAMON ASADO

PESCADA O FORNO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

PATACA ASADA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

21/10/2024

22/10/2024

23/10/2024

24/10/2024

25/10/2024

CODIÑOS SALTEADOS

SOPA DE ARROZ

SOPA DE PASTA

CREMA DE PATACA

MACARRONS SALTEADOS

XARDA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PEITUGA DE POLO

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 4

28/10/2024

29/10/2024

30/10/2024

31/10/2024

01/11/2024

CREMA DE PATACA

SOPA DE PASTA

CREMA DE PATACA

NON LECTIVO

POLO ASADO

PESCADA O FORNO

TORTILLA FRANCESA

NON LECTIVO

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 5

Garantía que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos para 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](http://www.arumeservicios.com)





# SEN FROITOS SECOS

## OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

ENSALADILLA RUSA

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

CODIÑOS SALTEADOS

XARDINEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

ENSALADA CON HUEVO

08/10/2024

LENTELLAS GUIADAS

09/10/2024

SOPA DE PIÑONS

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

Semana 2

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

XARDA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

GARAVANZOS CON CALAMARES

CHÍCHAROS CON CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS (con estreliñas)

17/10/2024

LENTELLAS CON CABAZA

18/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

Semana 3

CALDERETA DE TENREIRA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PESCADA A GALEGA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS GUIADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

21/10/2024

CALDO GALEGO

22/10/2024

FABAS ESTUFADAS

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

24/10/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

25/10/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

Semana 4

RABAS

TORTILLA DE PATACA

FIDEUA DE POLO

LOMBO ADUBADO O FORNO

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

PATACAS ASADAS

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

28/10/2024

SOPA DE FIDEOS

29/10/2024

POTAXE DE LENTELLAS

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

Semana 5

POLO O ALLO

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

TORTILLA DE PATACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

Garantía que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos para 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](http://www.arumeservicios.com)





# SEN OVO

## OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

BROCOLI A CASEIRA

CREMA CAMPEIRA

FABAS VEXETAIS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

MACARRONS

XARDINEIRA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

08/10/2024

09/10/2024

10/10/2024

11/10/2024

ENSALADA MIXTA

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE PASTA

CREMA DE CENORIA

MACARRONS CON TOMATE

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

XARDA EN SALSA VERDE

XAMÓN ASADO EN SALSA

POLO STROGONOFF

GARAVANZOS CON CALAMARES

CHÍCHAROS CON CENORIAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/10/2024

15/10/2024

16/10/2024

17/10/2024

18/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

LENTELLAS CON CABAZA

ENSALADA PRIMAVERA

BOLOÑESA VEXETAL

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ALBÓDEGAS

PESCADA A GALEGA

POLO ASADO

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

21/10/2024

22/10/2024

23/10/2024

24/10/2024

25/10/2024

CALDO GALEGO

FABAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

XARDA O FORNO

XAMÓN ASADO EN SALSA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

LOMBO EN SALSA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS, MILLO E CENORIA

MACARRONS

PATACA ASADA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

29/10/2024

30/10/2024

31/10/2024

01/11/2024

SOPA DE PASTA

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CABAZA

NON LECTIVO

POLO O ALLO

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

NON LECTIVO

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos para 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](http://www.arumeservicios.com)





# SEN LEGUMINOSAS

## OUTUBRO 2024



LUNS

30/09/2024

MARTES

01/10/2024

MÉRCORES

02/10/2024

XOVES

03/10/2024

VENRES

04/10/2024

Semana 1

BROCOLI A CASEIRA

CREMA CAMPEIRA

MACARRONS CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS

PISTO DE VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

07/10/2024

ENSALADA CON HUEVO

08/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

09/10/2024

SOPA DE PASTA

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

11/10/2024

MACARRONS CON TOMATE

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

PATACA ASADA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

14/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2024

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

16/10/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

17/10/2024

CREMA DE CENORIA

18/10/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CALDERETA DE TENREIRA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

XAMON ASADO

PESCADA A GALEGA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

MACARRONS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON PATACA

PATACAS GUISADAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

21/10/2024

CALDO VEXETAL

22/10/2024

BROCOLI A CASEIRA

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

24/10/2024

PISTO

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

LOMBO ASADO

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHOIA

MACARRONS

PATACA ASADA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

28/10/2024

SOPA DE PASTA

29/10/2024

COLIFLOR A GALEGA

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

31/10/2024

NON LECTIVO

01/11/2024

POLO O ALLO

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

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](http://www.arumeservicios.com)

