



# MENÚ ESCOLAR

## ABRIL 2024



|          | LUNS  | MARTES  | MÉRCORES  | XOVES   | VENRES  | VALOR NUTRICIONAL SEMANAL   |
|----------|---|---|---|---|---|---|
| Semana 1 | 01/04/2024  | 02/04/2024  | 03/04/2024  | 04/04/2024  | 05/04/2024  |   |
|          | VACACIONES SEMANA SANTA   | SOPA DE FIDEOS<br>TORTILLA DE PATACA<br>LEITUGA E TOMATE<br>IOGUR   | CREMA CAMPEIRA<br>GUIISO DE PORCO CON PATACAS<br>FROITA   | LENTELLAS VEXETAIS<br>POLO STROGONOFF<br>ARROZ<br>IOGUR   | CREMA DE CENORIA<br>FIDEOS GUISADOS CON ATÚN<br>FROITA  | ENERXÍA (Kcal) 664.90<br>Prot. (g) 24.20<br>Líp. (g) 24.60<br>HdeC (g) 86.63  |
|          |   | Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural<br>Brocoli salteado con bacalao e pataca | Vaso de leite, cereais con mel, Froita<br>Lasaña de peixe e espinacas   | Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita<br>Peixe o forno con arroz integral           | Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita<br>Tortilla de francesas con patacas e verduras                  | <br>  |
|          |   | Froita  | Lácteo  | Froita  | Lácteo  |   |
|          |   |   |   |   |   |   |
| Semana 2 | 08/04/2024  | 09/04/2024  | 10/04/2024  | 11/04/2024  | 12/04/2024  |   |
|          | CREMA DE CABACIÑA<br>MACARRONS CON BOLONESA VEXETAL<br>FROITA   | GARAVANZOS ESTUFADOS<br>TORTILLA DE ATÚN<br>ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS<br>IOGUR   | SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS<br>ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE<br>ARROZ<br>FROITA   | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL<br>PESCADA A GALEGA<br>BRÓCOLI O VAPOR CON PATACAS<br>FROITA                           | CALDO VEXETAL<br>XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO<br>ARROZ<br>IOGUR   | ENERXÍA (Kcal) 653.70<br>Prot. (g) 22.80<br>Líp. (g) 22.50<br>HdeC (g) 97.14  |
|          | Vaso de leite, cereais de avena e froita<br>Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña   | Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita<br>Ensalada de polo   | Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural<br>Salmón o forno salteado con verduras e patacas                 | Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita<br>Verduras guisadas con dados de lombo                              | Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita<br>Tortilla de berenxena con ensalada de tomate | <br>  |
|          | Lácteo  | Froita  | Lácteo  | Lácteo  | Froita  |   |
|          |   |   |   |   |   |   |
| Semana 3 | 15/04/2024  | 16/04/2024  | 17/04/2024  | 18/04/2024  | 19/04/2024  |   |
|          | SOPA DE CABELLIN<br>FILETE DE PESCADA EN SALSA DE TOMATE E ALBAHACA<br>ARROZ CON VERDURAS<br>IOGUR  | FABAS ESTUFADAS<br>RAGOUT DE PORCO CON PATACAS<br>FROITA  | CREMA DE XUDIAS<br>FIDEUA DE POLO<br>FROITA   | GARAVANZOS CON ESPINACAS<br>TORTILLA DE PATACA<br>ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA<br>IOGUR           | TALLARINS CON TOMATE<br>XARDA A MARIÑEIRA<br>BRECOL E CENORIA<br>FROITA   | ENERXÍA (Kcal) 649.10<br>Prot. (g) 23.61<br>Líp. (g) 22.01<br>HdeC (g) 87.04  |
|          | Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural<br>Minestra de verduras con taquiños de tenreira | Vaso de leite, cereais con mel. Froita<br>Tortilla francesa con ensalada variada  | Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita<br>Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena | Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural<br>Fideos con lomo e verduras               | Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita<br>Escalope de pavo con xardiñeira e pataca                             | <br>  |
|          | Lácteo  | Lácteo  | Lácteo  | Froita  | Lácteo  |   |
|          |   |   |   |   |   |   |
| Semana 4 | 22/04/2024  | 23/04/2024  | 24/04/2024  | 25/04/2024  | 26/04/2024  |   |
|          | CREMA DE CABAZA<br>POLO AS FINAS HERBAS<br>PATACAS GUISADAS<br>FROITA   | ENSALADILLA CON OVO RELADO<br>XURELO O FORNO<br>CODIÑOS<br>IOGUR  | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS<br>LOMBO ADUBADO<br>ARROZ<br>FROITA   | MACARRONS CON CHOURIZO<br>LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO<br>IOGUR   | SOPA DE ESTRELIÑAS<br>PESCADA A ROMANA<br>LEITUGA E TOMATE<br>FROITA  | ENERXÍA (Kcal) 676.60<br>Prot. (g) 24.00<br>Líp. (g) 23.60<br>HdeC (g) 84.60  |
|          | Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural<br>Ensalada de atún e pataca cocida  | Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita<br>Xudias verdes con dados de tenreira  | Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita<br>Brocoli salteado con salmón e pataca                   | Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita<br>Bacallo a prancha con salteado de cabaciña, berenxena e cenoria | Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita<br>Verduras guisadas con dados de lombo         | <br>  |
|          | Lácteo  | Froita  | Lácteo  | Froita  | Lácteo  |   |
|          |   |   |   |   |   |   |
| Semana 5 | 29/04/2024  | 30/04/2024  | 01/05/2024  | 02/05/2024  | 03/05/2024  |   |
|          | CREMA DE VERDURAS<br>TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ<br>IOGUR  | SOPA DE PIÑONS<br>PUCHERO DE POLO CON PATACAS<br>FROITA   |   |   |   | ENERXÍA (Kcal) 722.80<br>Prot. (g) 26.00<br>Líp. (g) 28.10<br>HdeC (g) 107.72 |
|          | Vaso de leite, cereais de avena e froita<br>Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña   | Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita<br>Cabaciña rechea de atún con arroz integral                       |   |   |   | <br>  |
|          | Lácteo  | Lácteo  |   |   |   |   |
|          |   |   |   |   |   |   |

Garante que estos menús foron 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 desexa consultar o menú online visite [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# CELIACO

## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024            | MARTES<br>02/04/2024                   | MÉRCORES<br>03/04/2024      | XOVES<br>04/04/2024                          | VENRES<br>05/04/2024         |
|----------|-------------------------------|--|-----------------------------|--|------------------------------|
| Semana 1 | VACACIONES DE SEMANA SANTA    | TORTILLA DE PATACA                     | GUIISO DE PORCO CON PATACAS | POLO STROGONOFF                              | ATÚN GUISADO                 |
|          |                               | LEITUGA E TOMATE                       |                             | ARROZ BRANCO                                 | MACARRONS                    |
|          |                               | IOGUR                                  | FROITA                      | IOGUR  | FROITA                       |
|          |                               |  |                             |  |                              |
| Semana 2 | 08/04/2024                    | 09/04/2024                             | 10/04/2024                  | 11/04/2024                                   | 12/04/2024                   |
|          | CREMA DE CABACIÑA             | GARAVANZOS ESTUFADOS                   | SOPA DE VERDURAS CON FIDEO  | MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL       | CALDO VEXETAL                |
|          | CALDERETA DE TENREIRA         | TORTILLA DE ATÚN                       | ALBÓNDEGAS                  | PESCADA A GALEGA                             | XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS    |
|          | MACARRONS                     | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS  | ARROZ BRANCO                | BROCOLI CON PATACA                           | ARROZ BRANCO                 |
|          | FROITA                        | IOGUR                                  | FROITA                      | FROITA                                       | IOGUR                        |
| Semana 3 | 15/04/2024                    | 16/04/2024                             | 17/04/2024                  | 18/04/2024                                   | 19/04/2024                   |
|          | SOPA DE PASTA                 | FABAS VEXETAIS                         | CREMA DE XUDIAS             | GARAVANZOS CON ESPINACAS                     | MACARRONS CON TOMATE         |
|          | PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA  | GUIISO DE PORCO CON PATACAS            | TAQUIÑO DE POLO GUISADO     | TORTILLA DE PATACA                           | XARDA A MARIÑEIRA            |
|          | ARROZ CON VERDURAS            |  | MACARRONS                   | ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA | BROCOLI CON CENORIA          |
|          | IOGUR                         | FROITA                                 | FROITA                      | IOGUR  | FROITA                       |
| Semana 4 | 22/04/2024                    | 23/04/2024                             | 24/04/2024                  | 25/04/2024                                   | 26/04/2024                   |
|          | CREMA DE CABAZA               | ENSALADILLA                            | SOPA DE VERDURAS CON FIDEO  | MACARRONS CON CHOURIZO                       | SOPA DE LETRAS               |
|          | POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS | XURELO O FORNO                         | LOMBO ASADO                 | FABAS ESTUFADAS CON POLO                     | FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA |
|          | PATACAS ESTUFADAS             | MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL | ARROZ BRANCO                |  | LEITUGA E TOMATE             |
|          | FROITA                        | IOGUR                                  | FROITA                      | IOGUR  | FROITA                       |
| Semana 5 | 29/04/2024                    | 30/04/2024                             | 01/05/2024                  | 02/05/2024                                   | 03/05/2024                   |
|          | CREMA DE VERDURAS             | SOPA DE FIDEOS                         |                             |  |                              |
|          | TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ  | POLO ESTUFADO CON PATACAS              |                             |  |                              |
|          | IOGUR                         | FROITA                                 |                             |  |                              |

Garante que estas 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 visítate [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# FÁCIL MASTICACIÓN

## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024             | MARTES<br>02/04/2024       | MÉRCORES<br>03/04/2024         | XOVES<br>04/04/2024        | VENRES<br>05/04/2024         |
|----------|--------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| Semana 1 | VACACIONS DE SEMANA SANTA      | TORTILLA DE PATACA         | PESCADA O FORNO                | FILETE RUSO                | ATUN GUISADO CON FIDEOS      |
|          |                                | -                          | PATACA COCIDA                  | ARROZ BRANCO               |                              |
|          |                                | IOGUR                      | IOGUR                          | IOGUR                      | IOGUR                        |
|          |                                |                            |                                |                            |                              |
|          |                                |                            |                                |                            |                              |
| Semana 2 | 08/04/2024                     | 09/04/2024                 | 10/04/2024                     | 11/04/2024                 | 12/04/2024                   |
|          | CREMA DE CABACIÑA              | GARAVANZOS ESTUFADOS       | SOPA DE VERDURAS (con piñones) | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL | CALDO VEXETAL                |
|          | MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL | TORTILLA DE ATÚN           | ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE | PESCADA A GALEGA           | XURELO O FORNO               |
|          |                                |                            | ARROZ BRANCO                   | BROCOLI CON PATACA         | ARROZ BRANCO                 |
|          | IOGUR                          | IOGUR                      | IOGUR                          | IOGUR                      | IOGUR                        |
| Semana 3 | 15/04/2024                     | 16/04/2024                 | 17/04/2024                     | 18/04/2024                 | 19/04/2024                   |
|          | SOPA DE CABELLIN               | FABAS ESTUFADAS            | CREMA DE XUDIAS                | GARAVANZOS CON ESPINACAS   | TALLARINS CON TOMATE         |
|          | PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA   | GALLO SAN PEDRO O FORNO    | FILETE RUSO                    | TORTILLA DE PATACA         | XARDA A MARIÑEIRA            |
|          | ARROZ CON VERDURAS             | PATACA COCIDA              | FIDEOS                         |                            | BROCOLI E CENORIA            |
|          | IOGUR                          | IOGUR                      | IOGUR                          | IOGUR                      | IOGUR                        |
| Semana 4 | 22/04/2024                     | 23/04/2024                 | 24/04/2024                     | 25/04/2024                 | 26/04/2024                   |
|          | CREMA DE CABAZA                | MINISTRA CON XAMÓN         | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS    | MACARRONS SALTEADOS        | SOPA DE ESTRELIÑAS           |
|          | TORTILLA FRANCESA              | XURELO O FORNO             | ROLIÑO PRIMAVERA               | GALLO SAN PEDRO O FORNO    | FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA |
|          | PATACAS ESTUFADAS              | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL | ARROZ BRANCO                   | PURÉ DE PATACA             | PATACA COCIDA                |
|          | IOGUR                          | IOGUR                      | IOGUR                          | IOGUR                      | IOGUR                        |
| Semana 5 | 29/04/2024                     | 30/04/2024                 | 01/05/2024                     | 02/05/2024                 | 03/05/2024                   |
|          | CREMA DE VERDURAS              | SOPA DE PIÑONS             |                                |                            |                              |
|          | XURELO O FORNO                 | GALLO SAN PEDRO O FORNO    |                                |                            |                              |
|          | ARROZ BRANCO                   | PATACA ASADA               |                                |                            |                              |
|          | IOGUR                          | IOGUR                      |                                |                            |                              |

Garante que estas 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

## ABRIL 2024



|                     | LUNS<br>01/04/2024            | MARTES<br>02/04/2024   | MÉRCORES<br>03/04/2024                                   | XOVES<br>04/04/2024   | VENRES<br>05/04/2024                                   |               |
|---------------------|-------------------------------|--|--|---|--|---------------|
| Semana 1            | VACACIONS DE SEMANA SANTA     | SOPA DE FIDEOS<br>TORTILLA FRANCESA<br>LEITUGA E TOMATE<br>IOGUR DESNATADO | CREMA CAMPEIRA<br>XAMON ASADO<br>PATACA COCIDA<br>FROITA | LENTELLAS VEXETAIS<br>POLO ASADO<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR DESNATADO | CREMA DE CENORIA<br>XURELO O FORNO<br>FIDEOS<br>FROITA |               |
|                     | Semana 2                      | 08/04/2024   | 09/04/2024   | 10/04/2024  | 11/04/2024   | 12/04/2024    |
|                     |                               | CREMA DE CABACIÑA  | GARAVANZOS ESTUFADOS                                     | SOPA DE VERDURAS (con piñones)                                      | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL                             | CALDO VEXETAL |
|                     |                               | TENREIRA ASADA   | XURELO O FORNO   | XAMON ASADO   | PESCADA A GALEGA                                       | POLO ASADO    |
| MACARRONS SALTEADOS |                               | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS                                      | ARROZ BRANCO   | BROCOLI CON PATACA  | ARROZ BRANCO   |               |
| FROITA              | IOGUR DESNATADO               | FROITA   | FROITA   | IOGUR DESNATADO   |  |               |
| Semana 3            | 15/04/2024                    | 16/04/2024   | 17/04/2024   | 18/04/2024  | 19/04/2024   |               |
|                     | SOPA DE CABELLIN              | FABAS ESTUFADAS  | CREMA DE XUDIAS  | GARAVANZOS CON ESPINACAS  | TALLARINS SALTEADOS                                    |               |
|                     | PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA  | RAGOUT DE PORCO CON PATACAS  | PEITUGA DE POLO  | TORTILLA FRANCESA   | XARDA O FORNO  |               |
|                     | ARROZ CON VERDURAS            |  | MACARRONS SALTEADOS                                      | ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA                        | BROCOLI CON CENORIA                                    |               |
| IOGUR DESNATADO     | FROITA                        | FROITA   | IOGUR DESNATADO  | FROITA  |  |               |
| Semana 4            | 22/04/2024                    | 23/04/2024   | 24/04/2024   | 25/04/2024  | 26/04/2024   |               |
|                     | CREMA DE CABAZA               | MINISTRA CON XAMÓN   | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS                              | MACARRONS SALTEADOS   | SOPA DE ESTRELIÑAS                                     |               |
|                     | POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS | XURELO O FORNO   | LOMBO ASADO  | LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO  | PESCADA O FORNO  |               |
|                     | PATACAS GUISADAS              | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL   | ARROZ BRANCO   |   | LEITUGA E TOMATE                                       |               |
| FROITA              | IOGUR DESNATADO               | FROITA   | IOGUR DESNATADO  | FROITA  |  |               |
| Semana 5            | 29/04/2024                    | 30/04/2024   | 01/05/2024   | 02/05/2024  | 03/05/2024   |               |
|                     | CREMA DE VERDURAS             | SOPA DE PIÑONS   |  |   |  |               |
|                     | TENREIRA ASADA                | PUCHERO DE POLO  |  |   |  |               |
|                     | ARROZ BRANCO                  |  |  |   |  |               |
| ARROZ INTEGRAL      | FROITA                        |  |  |   |  |               |

Garante que estas 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





LAXANTE

ABRIL 2024



|  | LUNS<br>01/04/2024   | MARTES<br>02/04/2024  | MÉRCORES<br>03/04/2024   | XOVES<br>04/04/2024   | VENRES<br>05/04/2024  |  |
|--|--|---|--|---|---|--|
| Semana 1   | VACACIONS DE SEMANA SANTA  | SOPA DE VERDURAS<br>TORTILLA DE PATACA<br>LEITUGA E TOMATE<br>IOGUR     | CREMA DE CABACIÑA<br>GUISO DE PORCO CON PATACAS<br>FROITA  | LENTELLAS A CASEIRA<br>POLO STROGONOFF<br>ARROZ INTEGRAL<br>IOGUR | CREMA DE ESPINACAS<br>ATÚN GUISADO<br>MACARRONS<br>FROITA   |  |
|  | Semana 2   | 08/04/2024  | 09/04/2024   | 10/04/2024  | 11/04/2024  | 12/04/2024   |
|  |  | CREMA DE CABACIÑA<br>BOLOÑESA VEXETAL<br>MACARRONS<br>FROITA            | GARAVANZOS ESTUFADOS<br>TORTILLA DE ATÚN<br>ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS<br>IOGUR         | SOPA DE VERDURAS<br>ALBÓNDEGAS<br>ARROZ INTEGRAL<br>FROITA        | MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL<br>PESCADA A GALEGA<br>BROCOLI CON PATACA<br>FROITA              | CALDO VEXETAL<br>XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS<br>ARROZ INTEGRAL<br>IOGUR    |
|  |  | Semana 3  | 15/04/2024   | 16/04/2024  | 17/04/2024  | 18/04/2024   |
| PISTO<br>PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA<br>ARROZ CON VERDURAS<br>IOGUR |  |   | FABAS VEXETAIS<br>GUISO DE PORCO CON PATACAS<br>FROITA   | CREMA DE XUDIAS<br>TAQUIÑO DE POLO GUISADO<br>MACARRONS<br>FROITA | GARAVANZOS CON ESPINACAS<br>TORTILLA DE PATACA<br>ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA<br>IOGUR | MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE<br>XARDA A MARIÑEIRA<br>BROCOLI<br>FROITA |
| Semana 4   | 22/04/2024   |   | 23/04/2024   | 24/04/2024  | 25/04/2024  | 26/04/2024   |
|  | CREMA DE CABAZA<br>POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS<br>PATACAS GUISADAS<br>FROITA |   | CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS<br>XURELO O FORNO<br>MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL<br>IOGUR | SOPA DE VERDURAS<br>LOMBO ASADO<br>ARROZ INTEGRAL<br>FROITA       | MACARRONS INTEGRAIS CON CHOURIZO<br>LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO<br>IOGUR                               | PISTO<br>FILETE DE PESCADA A ROMANA<br>LEITUGA E TOMATE<br>FROITA        |
|  | Semana 5   | 29/04/2024  | 30/04/2024   | 01/05/2024  | 02/05/2024  | 03/05/2024   |
|  |  | CREMA DE VERDURAS<br>TENREIRA ASADA EN SALSA<br>ARROZ INTEGRAL<br>IOGUR | SOPA DE VERDURAS<br>PUCHERO DE POLO<br>FROITA  |   |   |  |

Garante que estas 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)





# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024            | MARTES<br>02/04/2024                  | MÉRCORES<br>03/04/2024      | XOVES<br>04/04/2024                          | VENRES<br>05/04/2024         |
|----------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|
| Semana 1 | VACACIONS DE SEMANA SANTA     | TORTILLA DE PATACA                    | GUIZO DE PORCO CON PATACAS  | POLO ASADO                                   | ATÚN GUISADO                 |
|          |                               | LEITUGA E TOMATE                      |                             | ARROZ BRANCO                                 | FIDEOS                       |
|          |                               | IOGUR DE SOIA                         | FROITA                      | IOGUR DE SOIA                                | FROITA                       |
|          |                               |                                       |                             |  |                              |
| Semana 2 | 08/04/2024                    | 09/04/2024                            | 10/04/2024                  | 11/04/2024                                   | 12/04/2024                   |
|          | CREMA DE CABACIÑA             | GARAVANZOS ESTUFADOS                  | SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL                   | CALDO VEXETAL                |
|          | BOLOÑESA VEXETAL              | TORTILLA DE ATÚN                      | XAMON ASADO                 | PESCADA A GALEGA                             | XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS    |
|          | MACARRONS SALTEADOS           | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS | ARROZ BRANCO                | BROCOLI CON PATACA                           | ARROZ BRANCO                 |
|          | FROITA                        | IOGUR DE SOIA                         | FROITA                      | FROITA                                       | IOGUR DE SOIA                |
| Semana 3 | 15/04/2024                    | 16/04/2024                            | 17/04/2024                  | 18/04/2024                                   | 19/04/2024                   |
|          | SOPA DO DIA                   | FABAS VEXETAIS                        | CREMA DE XUDIAS             | GARAVANZOS CON ESPINACAS                     | TALLARINS CON TOMATE         |
|          | PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA  | GUIZO DE PORCO CON PATACAS            | TAQUIÑO DE POLO GUISADO     | TORTILLA DE PATACA                           | XARDA A MARIÑEIRA            |
|          | ARROZ CON VERDURAS            |                                       | FIDEOS                      | ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA | BROCOLI CON CENORIA          |
|          | IOGUR DE SOIA                 | FROITA                                | FROITA                      | IOGUR DE SOIA                                | FROITA                       |
| Semana 4 | 22/04/2024                    | 23/04/2024                            | 24/04/2024                  | 25/04/2024                                   | 26/04/2024                   |
|          | CREMA DE CABAZA               | ENSALADILLA                           | SOPA DE VERDURAS CON FIDEO  | MACARRONS CON CHOURIZO                       | SOPA DE ESTRELIÑAS           |
|          | POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS | XURELO O FORNO                        | LOMBO ASADO                 | LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO                 | FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA |
|          | PATACAS ESTUFADAS             | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL            | ARROZ BRANCO                |  | LEITUGA E TOMATE             |
|          | FROITA                        | IOGUR DE SOIA                         | FROITA                      | IOGUR DE SOIA                                | FROITA                       |
| Semana 5 | 29/04/2024                    | 30/04/2024                            | 01/05/2024                  | 02/05/2024                                   | 03/05/2024                   |
|          | CREMA DE VERDURAS             | SOPA DE PIÑONS                        |                             |  |                              |
|          | TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ  | POLO ESTUFADO CON PATACAS             |                             |  |                              |
|          | IOGUR DE SOIA                 | FROITA                                |                             |  |                              |

Garante que estas 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# SEN CARNE

## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024  | MARTES<br>02/04/2024   | MÉRCORES<br>03/04/2024   | XOVES<br>04/04/2024   | VENRES<br>05/04/2024   |
|----------|---|--|--|---|--|
| Semana 1 | VACACIONES DE SEMANA SANTA  | TORTILLA DE PATACA<br>LEITUGA E TOMATE<br>IOGUR  | PESCADA O FORNO<br>PATACA COCIDA<br>FROITA                                   | XURELO O FORNO<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR   | ATUN GUISADO CON FIDEOS<br>CREMA DE CENORIA<br>FROITA                          |
| Semana 2 | CREMA DE CABACIÑA<br>MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL<br>FROITA                   | GARAVANZOS ESTUFADOS<br>TORTILLA DE ATÚN<br>ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS<br>IOGUR | SOPA DE VERDURAS (con piñones)<br>ROLIÑO PRIMAVERA<br>ARROZ BRANCO<br>FROITA | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL<br>PESCADA A GALEGA<br>BROCOLI CON PATACA<br>FROITA                          | CALDO VEXETAL<br>XURELO O FORNO<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR                       |
| Semana 3 | SOPA DE CABELLIN<br>PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA<br>ARROZ CON VERDURAS<br>IOGUR | FABAS ESTUFADAS<br>GALLO SAN PEDRO O FORNO<br>PATACA COCIDA<br>FROITA                      | CREMA DE XUDIAS<br>MACARRONS CON TOMATE E ATÚN<br>FROITA                     | GARAVANZOS CON ESPINACAS<br>TORTILLA DE PATACA<br>ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA<br>IOGUR | TALLARINS CON TOMATE<br>XARDA A MARIÑEIRA<br>BROCOLI E CENORIA<br>FROITA       |
| Semana 4 | CREMA DE CABAZA<br>TORTILLA FRANCESA<br>PATACAS ESTUFADAS<br>FROITA             | ENSALADILLA CON OVO<br>XURELO O FORNO<br>CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL<br>IOGUR               | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS<br>ROLIÑO PRIMAVERA<br>ARROZ BRANCO<br>FROITA    | MACARRONS SALTEADOS<br>GALLO SAN PEDRO O FORNO<br>PURÉ DE PATACA<br>IOGUR                               | SOPA DE ESTRELIÑAS<br>FILETE DE PESCADA A ROMANA<br>LEITUGA E TOMATE<br>FROITA |
| Semana 5 | CREMA DE VERDURAS<br>XURELO O FORNO<br>ARROZ BRANCO<br>IOGUR                    | SOPA DE PIÑONS<br>GALLO SAN PEDRO O FORNO<br>PATACA ASADA<br>FROITA                        | 01/05/2024   | 02/05/2024  | 03/05/2024   |

Garante que estas 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# SEN PORCO

## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024             | MARTES<br>02/04/2024                  | MÉRCORES<br>03/04/2024         | XOVES<br>04/04/2024                          | VENRES<br>05/04/2024       |
|----------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--|----------------------------|
| Semana 1 | VACACIONES DE SEMANA SANTA     | TORTILLA DE PATACA                    | TENREIRA ASADA EN SALSA        | POLO STROGONOFF                              | ATUN GUISADO CON FIDEOS    |
|          |                                | LEITUGA E TOMATE                      | PATACA COCIDA                  | ARROZ BRANCO                                 |                            |
|          |                                | IOGUR                                 | FROITA                         | IOGUR  | FROITA                     |
|          |                                |                                       |                                |  |                            |
|          |                                |                                       |                                |  |                            |
| Semana 2 | 08/04/2024                     | 09/04/2024                            | 10/04/2024                     | 11/04/2024                                   | 12/04/2024                 |
|          | CREMA DE CABACIÑA              | GARAVANZOS ESTUFADOS                  | SOPA DE VERDURAS (con piñones) | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL                   | CALDO VEXETAL              |
|          | MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL | TORTILLA DE ATÚN                      | ROLIÑO PRIMAVERA               | PESCADA A GALEGA                             | POLO ASADO                 |
|          |                                | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS | ARROZ BRANCO                   | BROCOLI CON PATACA                           | ARROZ BRANCO               |
|          | FROITA                         | IOGUR                                 | FROITA                         | FROITA                                       | IOGUR                      |
| Semana 3 | 15/04/2024                     | 16/04/2024                            | 17/04/2024                     | 18/04/2024                                   | 19/04/2024                 |
|          | SOPA DE CABELLIN               | FABAS ESTUFADAS                       | CREMA DE XUDIAS                | GARAVANZOS CON ESPINACAS                     | TALLARINS CON TOMATE       |
|          | PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA   | GALLO SAN PEDRO O FORNO               | FIDEUA DE POLO                 | TORTILLA DE PATACA                           | XARDA A MARIÑEIRA          |
|          | ARROZ CON VERDURAS             | PATACA COCIDA                         |                                | ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA | BROCOLI E CENORIA          |
|          | IOGUR                          | FROITA                                | FROITA                         | IOGUR  | FROITA                     |
| Semana 4 | 22/04/2024                     | 23/04/2024                            | 24/04/2024                     | 25/04/2024                                   | 26/04/2024                 |
|          | CREMA DE CABAZA                | ENSALADILLA CON OVO                   | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS    | MACARRONS SALTEADOS                          | SOPA DE ESTRELIÑAS         |
|          | POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS  | XURELO O FORNO                        | TORTILLA FRANCESA              | LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO                 | FILETE DE PESCADA A ROMANA |
|          | PATACAS GUISADAS               | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL            | ARROZ BRANCO                   |  | LEITUGA E TOMATE           |
|          | FROITA                         | IOGUR                                 | FROITA                         | IOGUR  | FROITA                     |
| Semana 5 | 29/04/2024                     | 30/04/2024                            | 01/05/2024                     | 02/05/2024                                   | 03/05/2024                 |
|          | CREMA DE VERDURAS              | SOPA DE PIÑONS                        |                                |  |                            |
|          | TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ   | PUCHERO DE POLO                       |                                |  |                            |
|          |                                |                                       |                                |  |                            |
|          | IOGUR                          | FROITA                                |                                |  |                            |

Garante que estas 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)







# SEN FRUCTOSA

## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024        | MARTES<br>02/04/2024 | MÉRCORES<br>03/04/2024 | XOVES<br>04/04/2024 | VENRES<br>05/04/2024      |
|----------|---------------------------|----------------------|------------------------|---------------------|---------------------------|
| Semana 1 | VACACIONS DE SEMANA SANTA | TORTILLA DE PATACA   | XAMON ASADO            | POLO ASADO          | XURELO O FORNO            |
|          |                           | IOGUR                | ARROZ BRANCO           | PATACA COCIDA       | PURÉ DE PATACA            |
|          |                           |                      | IOGUR                  | IOGUR               | IOGUR                     |
|          |                           |                      |                        |                     |                           |
| Semana 2 | 08/04/2024                | 09/04/2024           | 10/04/2024             | 11/04/2024          | 12/04/2024                |
|          | CREMA DE PATACA           | SOPA DE ARROZ        | SOPA DO DIA            | CODIÑOS SALTEADOS   | SOPA DE CABELLIN          |
|          | TENREIRA ASADA            | XURELO O FORNO       | XAMON ASADO            | PESCADA O FORNO     | XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS |
|          | MACARRONS SALTEADOS       | PURÉ DE PATACA       | ARROZ BRANCO           | PATACA COCIDA       | ARROZ BRANCO              |
|          | IOGUR                     | IOGUR                | IOGUR                  | IOGUR               | IOGUR                     |
| Semana 3 | 15/04/2024                | 16/04/2024           | 17/04/2024             | 18/04/2024          | 19/04/2024                |
|          | CREMA DE PATACA           | MACARRONS SALTEADOS  | SOPA DE ARROZ          | SOPA DE PASTA       | TALLARINS SALTEADOS       |
|          | PESCADA O FORNO           | LOMBO ASADO          | PEITUGA DE POLO        | TORTILLA DE PATACA  | XARDA O FORNO             |
|          | ARROZ BRANCO              | PATACA COCIDA        | PURÉ DE PATACA         |                     | PATACA O VAPOR            |
|          | IOGUR                     | IOGUR                | IOGUR                  | IOGUR               | IOGUR                     |
| Semana 4 | 22/04/2024                | 23/04/2024           | 24/04/2024             | 25/04/2024          | 26/04/2024                |
|          | SOPA DE FIDEOS            | CREMA DE PATACA      | SOPA DE CABELLIN       | MACARRONS SALTEADOS | SOPA DE ESTRELIÑAS        |
|          | POLO ASADO                | XURELO O FORNO       | LOMBO ASADO            | PEITUGA DE POLO     | PESCADA O FORNO           |
|          | PATACA COCIDA             | CODIÑOS SALTEADOS    | ARROZ BRANCO           | PURÉ DE PATACA      | PATACA COCIDA             |
|          | IOGUR                     | IOGUR                | IOGUR                  | IOGUR               | IOGUR                     |
| Semana 5 | 29/04/2024                | 30/04/2024           | 01/05/2024             | 02/05/2024          | 03/05/2024                |
|          | SOPA DE PASTA             | CODIÑOS SALTEADOS    |                        |                     |                           |
|          | TENREIRA ASADA            | PEITUGA DE POLO      |                        |                     |                           |
|          | ARROZ BRANCO              | PATACA ASADA         |                        |                     |                           |
|          | ARROZ INTEGRAL            | IOGUR                |                        |                     |                           |

Garante que estas 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)





# SEN FROITOS SECOS

## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024            | MARTES<br>02/04/2024                  | MÉRCORES<br>03/04/2024         | XOVES<br>04/04/2024                          | VENRES<br>05/04/2024       |
|----------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--|----------------------------|
| Semana 1 | VACACIONS DE SEMANA SANTA     | TORTILLA DE PATACA                    | GUIISO DE PORCO CON PATACAS    | POLO STROGONOFF                              | ATUN GUISADO CON FIDEOS    |
|          |                               | LEITUGA E TOMATE                      |                                | ARROZ BRANCO                                 |                            |
|          |                               | IOGUR                                 | FROITA                         | IOGUR  | FROITA                     |
|          |                               |                                       |                                |  |                            |
|          |                               |                                       |                                |  |                            |
| Semana 2 | 08/04/2024                    | 09/04/2024                            | 10/04/2024                     | 11/04/2024                                   | 12/04/2024                 |
|          | CREMA DE CABACIÑA             | GARAVANZOS ESTUFADOS                  | SOPA DE VERDURAS (con piñones) | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL                   | CALDO VEXETAL              |
|          | CALDERETA DE TENREIRA         | TORTILLA DE ATÚN                      | ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE | PESCADA A GALEGA                             | POLO ASADO                 |
|          | MACARRONS SALTEADOS           | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS | ARROZ BRANCO                   | BROCOLI CON PATACA                           | ARROZ BRANCO               |
|          | FROITA                        | IOGUR                                 | FROITA                         | FROITA                                       | IOGUR                      |
| Semana 3 | 15/04/2024                    | 16/04/2024                            | 17/04/2024                     | 18/04/2024                                   | 19/04/2024                 |
|          | SOPA DE CABELLIN              | FABAS ESTUFADAS                       | CREMA DE XUDIAS                | GARAVANZOS CON ESPINACAS                     | TALLARINS CON TOMATE       |
|          | PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA  | RAGOUT DE PORCO CON PATACAS           | FIDEUA DE POLO                 | TORTILLA DE PATACA                           | XARDA A MARIÑEIRA          |
|          | ARROZ CON VERDURAS            |                                       |                                | ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA | BROCOLI E CENORIA          |
|          | IOGUR                         | FROITA                                | FROITA                         | IOGUR  | FROITA                     |
| Semana 4 | 22/04/2024                    | 23/04/2024                            | 24/04/2024                     | 25/04/2024                                   | 26/04/2024                 |
|          | CREMA DE CABAZA               | ENSALADILLA CON OVO                   | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS    | MACARRONS CON CHOURIZO                       | SOPA DE ESTRELIÑAS         |
|          | POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS | XURELO O FORNO                        | LOMBO ADUBADO O FORNO          | LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO                 | FILETE DE PESCADA A ROMANA |
|          | PATACAS GUISADAS              | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL            | ARROZ BRANCO                   |  | LEITUGA E TOMATE           |
|          | FROITA                        | IOGUR                                 | FROITA                         | IOGUR  | FROITA                     |
| Semana 5 | 29/04/2024                    | 30/04/2024                            | 01/05/2024                     | 02/05/2024                                   | 03/05/2024                 |
|          | CREMA DE VERDURAS             | SOPA DE PIÑONS                        |                                |  |                            |
|          | TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ  | PUCHERO DE POLO                       |                                |  |                            |
|          | IOGUR                         | FROITA                                |                                |  |                            |
|          |                               |                                       |                                |  |                            |

Garante que estas 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





SEN OVO

ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024  | MARTES<br>02/04/2024   | MÉRCORES<br>03/04/2024  | XOVES<br>04/04/2024   | VENRES<br>05/04/2024  |
|----------|---|--|---|---|---|
| Semana 1 | VACACIONS DE SEMANA SANTA   | SOPA DE PASTA<br><br>ESTUFADO DE TERNERA A XARDINEIRA  | CREMA CAMPEIRA<br><br>GUISO DE PORCO CON PATACAS                                | LENTELLAS A CASEIRA<br><br>POLO STROGONOFF<br><br>ARROZ BRANCO  | CREMA DE CENORIA<br><br>ATÚN GUISADO<br><br>MACARRONS<br><br>FROITA                     |
|          | 08/04/2024  | 09/04/2024   | 10/04/2024  | 11/04/2024  | 12/04/2024  |
|          | CREMA DE CABACIÑA<br><br>BOLOÑESA VEXETAL<br><br>MACARRONS<br><br>FROITA                    | GARAVANZOS ESTUFADOS<br><br>XURELO O FORNO<br><br>ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS<br><br>IOGUR | SOPA DE VERDURAS CON FIDEO<br><br>ALBÓNDEGAS<br><br>ARROZ BRANCO<br><br>FROITA  | MACARRONS CON ALLO E PEREXIL<br><br>PESCADA A GALEGA<br><br>BROCOLI CON PATACA<br><br>FROITA                          | CALDO VEXETAL<br><br>XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS<br><br>ARROZ BRANCO<br><br>IOGUR         |
|          | 15/04/2024  | 16/04/2024   | 17/04/2024  | 18/04/2024  | 19/04/2024  |
| Semana 3 | SOPA DE PASTA<br><br>PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA<br><br>ARROZ CON VERDURAS<br><br>IOGUR    | FABAS VEXETAIS<br><br>GUISO DE PORCO CON PATACAS<br><br>FROITA                                       | CREMA DE XUDIAS<br><br>TAQUIÑO DE POLO GUISADO<br><br>MACARRONS<br><br>FROITA   | GARAVANZOS CON ESPINACAS<br><br>XAMÓN ASADO EN SALSA<br><br>ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA<br><br>IOGUR | MACARRONS CON TOMATE<br><br>XARDA A MARIÑEIRA<br><br>BROCOLI CON CENORIA<br><br>FROITA  |
|          | 22/04/2024  | 23/04/2024   | 24/04/2024  | 25/04/2024  | 26/04/2024  |
|          | CREMA DE CABAZA<br><br>POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS<br><br>PATACAS ESTUFADAS<br><br>FROITA | MINISTRA CON XAMÓN<br><br>XURELO O FORNO<br><br>MACARRONS CON ALLO E PEREXIL<br><br>IOGUR            | SOPA DE VERDURAS CON FIDEO<br><br>Lombo ASADO<br><br>ARROZ BRANCO<br><br>FROITA | MACARRONS CON CHOURIZO<br><br>LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO<br><br>IOGUR   | SOPA DE PASTA<br><br>FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA<br><br>LEITUGA E TOMATE<br><br>FROITA |
|          | 29/04/2024  | 30/04/2024   | 01/05/2024  | 02/05/2024  | 03/05/2024  |
| Semana 5 | CREMA DE VERDURAS<br><br>TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ<br><br>IOGUR                          | SOPA DE PASTA<br><br>POLO ESTUFADO CON PATACAS<br><br>FROITA   |   |   |   |

Garante que estas 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# SEN LEGUMINOSAS

## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024            | MARTES<br>02/04/2024          | MÉRCORES<br>03/04/2024      | XOVES<br>04/04/2024                          | VENRES<br>05/04/2024       |
|----------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--|----------------------------|
| Semana 1 | VACACIONS DE SEMANA SANTA     | TORTILLA DE PATACA            | XAMON ASADO                 | POLO STROGONOFF                              | ATÚN GUISADO               |
|          |                               | LEITUGA E TOMATE              | PATACA COCIDA               | ARROZ BRANCO                                 | MACARRONS                  |
|          |                               | IOGUR                         | FROITA                      | IOGUR  | FROITA                     |
|          |                               |                               |                             |  |                            |
| Semana 2 | CREMA DE CABACIÑA             | COLIFLOR A GALEGA             | SOPA DE VERDURAS CON FIDEO  | MACARRONS CON ALLO E PEREXIL                 | CALDO VEXETAL              |
|          | CALDERETA DE TENREIRA         | TORTILLA DE ATÚN              | XAMON ASADO                 | PESCADA A GALEGA                             | POLO ASADO                 |
|          | MACARRONS SALTEADOS           | ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA | ARROZ BRANCO                | BROCOLI CON PATACA                           | ARROZ BRANCO               |
|          | FROITA                        | IOGUR                         | FROITA                      | FROITA                                       | IOGUR                      |
| Semana 3 | SOPA DE PASTA                 | BROCOLI A CASEIRA             | CREMA DE CABACIÑA           | SOPA DE PASTA                                | MACARRONS CON TOMATE       |
|          | PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA  | GUIZO DE PORCO CON PATACAS    | TAQUIÑO DE POLO GUISADO     | TORTILLA DE PATACA                           | XARDA A MARIÑEIRA          |
|          | ARROZ BRANCO                  |                               | MACARRONS SALTEADOS         | ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA | BROCOLI E CENORIA          |
|          | IOGUR                         | FROITA                        | FROITA                      | IOGUR  | FROITA                     |
| Semana 4 | CREMA DE CABAZA               | PISTO                         | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS | MACARRONS CON CHOURIZO                       | SOPA DE PASTA              |
|          | POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS | XURELO O FORNO                | LOMBO ASADO                 | PEITUGA DE POLO                              | FILETE DE PESCADA A ROMANA |
|          | PATACAS GUISADAS              | MACARRONS CON ALLO E PEREXIL  | ARROZ BRANCO                | PURÉ DE PATACA                               | LEITUGA E TOMATE           |
|          | FROITA                        | IOGUR                         | FROITA                      | IOGUR  | FROITA                     |
| Semana 5 | CREMA DE VERDURAS             | SOPA DE PASTA                 |                             |  |                            |
|          | TENREIRA ASADA EN SALSA       | PEITUGA DE POLO               |                             |  |                            |
|          | ARROZ BRANCO                  | PATACA ASADA                  |                             |  |                            |
|          | IOGUR                         | FROITA                        |                             |  |                            |

Garante que estas 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 visítate [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# SEN PEIXE

## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024             | MARTES<br>02/04/2024                  | MÉRCORES<br>03/04/2024         | XOVES<br>04/04/2024                          | VENRES<br>05/04/2024 |
|----------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|--|----------------------|
| Semana 1 | VACACIONES DE SEMANA SANTA     | SOPA DE FIDEOS                        | CREMA CAMPEIRA                 | LENTELLAS VEXETAIS                           | CREMA DE CENORIA     |
|          |                                | TORTILLA DE PATACA                    | GUIISO DE PORCO CON PATACAS    | POLO STROGONOFF                              | FILETE RUSO          |
|          |                                | LEITUGA E TOMATE                      |                                | ARROZ BRANCO                                 | FIDEOS               |
|          |                                | IOGUR                                 | FROITA                         | IOGUR  | FROITA               |
|          |                                |                                       |                                |  |                      |
| Semana 2 | 08/04/2024                     | 09/04/2024                            | 10/04/2024                     | 11/04/2024                                   | 12/04/2024           |
|          | CREMA DE CABACIÑA              | GARAVANZOS ESTUFADOS                  | SOPA DE VERDURAS (con piñones) | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL                   | CALDO VEXETAL        |
|          | MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL | TORTILLA DE PATACA                    | ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE | LOMBO EN SALSA                               | POLO ASADO           |
|          |                                | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS | ARROZ BRANCO                   | BROCOLI CON PATACA                           | ARROZ BRANCO         |
|          | FROITA                         | IOGUR                                 | FROITA                         | FROITA                                       | IOGUR                |
| Semana 3 | 15/04/2024                     | 16/04/2024                            | 17/04/2024                     | 18/04/2024                                   | 19/04/2024           |
|          | SOPA DE CABELLIN               | FABAS ESTUFADAS                       | CREMA DE XUDIAS                | GARAVANZOS CON ESPINACAS                     | TALLARINS CON TOMATE |
|          | TENREIRA ASADA EN SALSA        | RAGOUT DE PORCO CON PATACAS           | FIDEUA DE POLO                 | TORTILLA DE PATACA                           | XAMÓN ASADO EN SALSA |
|          | ARROZ CON VERDURAS             |                                       |                                | ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA | BROCOLI CON CENORIA  |
|          | IOGUR                          | FROITA                                | FROITA                         | IOGUR  | FROITA               |
| Semana 4 | 22/04/2024                     | 23/04/2024                            | 24/04/2024                     | 25/04/2024                                   | 26/04/2024           |
|          | CREMA DE CABAZA                | ENSALADILLA CON OVO                   | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS    | MACARRONS CON CHOURIZO                       | SOPA DE ESTRELIÑAS   |
|          | POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS  | TORTILLA FRANCESA                     | LOMBO ADUBADO O FORNO          | LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO                 | FILETE RUSO          |
|          | PATACAS GUISADAS               | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL            | ARROZ BRANCO                   |  | LEITUGA E TOMATE     |
|          | FROITA                         | IOGUR                                 | FROITA                         | IOGUR  | FROITA               |
| Semana 5 | 29/04/2024                     | 30/04/2024                            | 01/05/2024                     | 02/05/2024                                   | 03/05/2024           |
|          | CREMA DE VERDURAS              | SOPA DE PIÑONS                        |                                |  |                      |
|          | TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ   | PUCHERO DE POLO                       |                                |  |                      |
|          | IOGUR                          | FROITA                                |                                |  |                      |
|          |                                |                                       |                                |  |                      |





# SEN PROTEINA DE VACA

## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024            | MARTES<br>02/04/2024                  | MÉRCORES<br>03/04/2024      | XOVES<br>04/04/2024                          | VENRES<br>05/04/2024       |
|----------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|--|----------------------------|
| Semana 1 | VACACIONS DE SEMANA SANTA     | TORTILLA DE PATACA                    | GUIZO DE PORCO CON PATACAS  | POLO ASADO                                   | ATÚN GUISADO               |
|          |                               | LEITUGA E TOMATE                      |                             | ARROZ BRANCO                                 | FIDEOS                     |
|          |                               | IOGUR DE SOIA                         | FROITA                      | IOGUR DE SOIA                                | FROITA                     |
|          |                               |                                       |                             |  |                            |
| Semana 2 | 08/04/2024                    | 09/04/2024                            | 10/04/2024                  | 11/04/2024                                   | 12/04/2024                 |
|          | CREMA DE CABACIÑA             | GARAVANZOS ESTUFADOS                  | SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL                   | CALDO VEXETAL              |
|          | BOLOÑESA VEXETAL              | TORTILLA DE ATÚN                      | XAMON ASADO                 | PESCADA A GALEGA                             | XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  |
|          | MACARRONS SALTEADOS           | ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS | ARROZ BRANCO                | BROCOLI CON PATACA                           | ARROZ BRANCO               |
|          | FROITA                        | IOGUR DE SOIA                         | FROITA                      | FROITA                                       | IOGUR DE SOIA              |
| Semana 3 | 15/04/2024                    | 16/04/2024                            | 17/04/2024                  | 18/04/2024                                   | 19/04/2024                 |
|          | SOPA DO DIA                   | FABAS VEXETAIS                        | CREMA DE XUDIAS             | GARAVANZOS CON ESPINACAS                     | TALLARINS CON TOMATE       |
|          | PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA  | GUIZO DE PORCO CON PATACAS            | TAQUIÑO DE POLO GUISADO     | TORTILLA DE PATACA                           | XARDA A MARIÑEIRA          |
|          | ARROZ CON VERDURAS            |                                       | FIDEOS                      | ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA | BROCOLI CON CENORIA        |
|          | IOGUR DE SOIA                 | FROITA                                | FROITA                      | IOGUR DE SOIA                                | FROITA                     |
| Semana 4 | 22/04/2024                    | 23/04/2024                            | 24/04/2024                  | 25/04/2024                                   | 26/04/2024                 |
|          | CREMA DE CABAZA               | MINESTRA                              | SOPA DE VERDURAS CON FIDEO  | MACARRONS SALTEADOS                          | SOPA DE ESTRELIÑAS         |
|          | POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS | XURELO O FORNO                        | LOMBO ASADO                 | LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO                 | FILETE DE PESCADA A ROMANA |
|          | PATACAS ESTUFADAS             | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL            | ARROZ BRANCO                |  | LEITUGA E TOMATE           |
|          | FROITA                        | IOGUR DE SOIA                         | FROITA                      | IOGUR DE SOIA                                | FROITA                     |
| Semana 5 | 29/04/2024                    | 30/04/2024                            | 01/05/2024                  | 02/05/2024                                   | 03/05/2024                 |
|          | CREMA DE VERDURAS             | SOPA DE PIÑONS                        |                             |  |                            |
|          | XURELO O FORNO                | POLO ESTUFADO CON PATACAS             |                             |  |                            |
|          | ARROZ BRANCO                  |                                       |                             |  |                            |
|          | IOGUR DE SOIA                 | FROITA                                |                             |  |                            |

Garante que estas 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# SEN SAL

## ABRIL 2024



|          | LUNS<br>01/04/2024            | MARTES<br>02/04/2024          | MÉRCORES<br>03/04/2024      | XOVES<br>04/04/2024                          | VENRES<br>05/04/2024         |
|----------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|
| Semana 1 | VACACIONS DE SEMANA SANTA     | TORTILLA DE PATATA            | RAGOUT DE PORCO CON PATACAS | POLO ASADO                                   | XURELO O FORNO               |
|          |                               | LEITUGA E TOMATE              |                             | ARROZ BLANCO                                 | FIDEO                        |
|          |                               | IOGUR                         | FROITA                      | IOGUR  | FROITA                       |
|          |                               |                               |                             |  |                              |
| Semana 2 | 08/04/2024                    | 09/04/2024                    | 10/04/2024                  | 11/04/2024                                   | 12/04/2024                   |
|          | CREMA DE CABACIÑA             | GARAVANZOS ESTUFADOS          | SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL                   | CALDO VEXETAL                |
|          | TENREIRA ASADA                | XURELO O FORNO                | XAMÓN ASADO                 | PESCADA A GALEGA                             | XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS    |
|          | MACARRONS SALTEADOS           | ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA | ARROZ BLANCO                | BROCOLI CON PATACA                           | ARROZ BLANCO                 |
|          | FROITA                        | IOGUR                         | FROITA                      | FROITA                                       | IOGUR                        |
| Semana 3 | 15/04/2024                    | 16/04/2024                    | 17/04/2024                  | 18/04/2024                                   | 19/04/2024                   |
|          | SOPA DE PASTA                 | FABAS VEXETAIS                | CREMA DE XUDIAS             | GARAVANZOS CON ESPINACAS                     | TALLARINS SALTEADOS          |
|          | PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA  | RAGOUT DE PORCO CON PATACAS   | PEITUGA DE POLO             | TORTILLA DE PATATA                           | XARDA A MARIÑEIRA            |
|          | ARROZ CON VERDURAS            |                               | MACARRONS SALTEADOS         | ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA | BROCOLI CON CENORIA          |
|          | IOGUR                         | FROITA                        | FROITA                      | IOGUR  | FROITA                       |
| Semana 4 | 22/04/2024                    | 23/04/2024                    | 24/04/2024                  | 25/04/2024                                   | 26/04/2024                   |
|          | CREMA DE CABAZA               | MINESTRA SALTEADA             | SOPA DE VERDURAS CON FIDEO  | MACARRONS SALTEADOS                          | SOPA DE ESTRELIÑAS           |
|          | POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS | XURELO O FORNO                | LOMBO ASADO                 | LENTELLAS ESTUFADAS CON POLO                 | FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA |
|          | PATACAS ESTUFADAS             | CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL    | ARROZ BLANCO                |  | LEITUGA E TOMATE             |
|          | FROITA                        | IOGUR                         | FROITA                      | IOGUR  | FROITA                       |
| Semana 5 | 29/04/2024                    | 30/04/2024                    | 01/05/2024                  | 02/05/2024                                   | 03/05/2024                   |
|          | CREMA DE VERDURAS             | SOPA DE PIÑONS                |                             |  |                              |
|          | TENREIRA GOBERNADA CON ARROZ  | POLO ESTUFADO CON PATACAS     |                             |  |                              |
|          | IOGUR                         | FROITA                        |                             |  |                              |

Garante que estas 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

