



MENÚ ESCOLAR

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CENORIA Energía (Kcal) 591.50

GUIZO DE PORCO CON PATACAS Prot. (g) 21.70

Lip. (g) 18.80

FROITA HdeC (g) 64.28

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Lasaña de atún e espinacas



Lácteo

Recomendacións

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Xudias verdes con dados de tenreira

Froita

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 675.12

Prot. (g) 24.44

Lip. (g) 21.60

HdeC (g) 102.96



Recomendacións

11/12/2023

SOPA DE CABELLIN
PESCADA EN SALSA DE TOMATE CON ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

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

Minestra de verduras con taquiños de lombo
Froita

Lácteo

12/12/2023

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ADUBADO

PATATA PANADEIRA

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo

Froita

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO

FROITA

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

Brocoli salteado con bacalao e pataca

Froita

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

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

Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña
Lácteo

Lácteo

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

RABAS

BRECOL E CENORIA

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 658.66

Prot. (g) 25.59

Lip. (g) 23.61

HdeC (g) 88.92



Recomendacións

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO AS FINAS HERBAS

PATACAS

FROITA

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

Tortilla francesa con ensalada variada

Lácteo

19/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA DO FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Peituga de pavo a plancha con ensalada de tomate

Lácteo

20/12/2023

CALDO GALEGO

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

XARDIÑEIRA

FROITA

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

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Froita

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

MILANESA

ARROZ

CHOCOLATINA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Pescada con salteado de brocoli e champiñons

Lácteo

22/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 678.60

Prot. (g) 24.00

Lip. (g) 23.00

HdeC (g) 98.08



Recomendacións

VALOR

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 visítalo:





CELIACO

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO EN SALSAS

MACARRONS

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR

06/12/2023

FESTIVO

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUÍÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

07/12/2023

NON LECTIVO

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

08/12/2023

FESTIVO

15/12/2023

MACARRONS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS

PATACA COCIDA

FROITA

19/12/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

PESCADA O FORNO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

20/12/2023

CALDO GALEGO

ALBÓNDEGAS

XARDIÑEIRA

FROITA

21/12/2023

SOPA DE LETRAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

CHOCOLATINA

22/12/2023

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 materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



SEN LEGUMINOSAS

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

05/12/2023

MACARRONS SALTEADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE PASTA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

IOGUR

12/12/2023

BROCOLI A CASEIRA

LOMBO ASADO

PATACA PANADEIRA

FROITA

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

14/12/2023

COLIFLOR A GALEGA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

15/12/2023

MACARRONS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS COCIDAS

FROITA

19/12/2023

PISTO

PESCADA O FORNO

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

20/12/2023

CALDO VEXETAL

XAMON ASADO

PISTO DE VERDURAS

FROITA

21/12/2023

SOPA DE PASTA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

CHOCOLATINA

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



SEN CARNE

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
MILLO

IOGUR

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

12/12/2023

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA PANADEIRA

FROITA

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

FROITA

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA,
MILLO E CENORIA

IOGUR

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

RABAS

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

20/12/2023

CALDO VEXETAL

ROLIÑO PRIMAVERA

XARDIÑEIRA

FROITA

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

MEDALLON DE SALMON E CABAZA

ARROZ BRANCO

CHOCOLATINA

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN FROITOS SECOS

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

12/12/2023

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACA PANADEIRA

FROITA

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO

FROITA

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

RABAS

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS COCIDAS

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

20/12/2023

CALDO GALEGO

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

XARDÍNEIRA

FROITA

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

MILANESA

ARROZ BRANCO

PALMERA DE CHOCOLATE

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN PEIXE

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
MILLO

IOGUR

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE CABELLIN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

IOGUR

12/12/2023

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACA PANADEIRA

FROITA

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO

FROITA

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA,
MILLO E CENORIA

IOGUR

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

XAMÓN ASADO EN SALSA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS COCIDAS

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA FRANCESA

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

20/12/2023

CALDO GALEGO

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE
TOMATE

XARDÍNEIRA

FROITA

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

CHOCOLATINA

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN PROTEINA DE VACA

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDUZAS

IOGUR DE SOIA

12/12/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

PATACA PANADEIRA

FROITA

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

FROITA

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR DE SOIA

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA COCIDA

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR DE SOIA

20/12/2023

CALDO VEXETAL

XAMON ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

PALMERA DE CHOCOLATE

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN SAL

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR

06/12/2023

FESTIVO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

07/12/2023

NON LECTIVO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

08/12/2023

FESTIVO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE PASTA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDUZAS

IOGUR

12/12/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

PATACAS ASADAS

FROITA

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

15/12/2023

TALLARINS SALTEADOS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA COCIDA

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

20/12/2023

CALDO VEXETAL

XAMÓN ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BLANCO

CHOCOLATINA

22/12/2023

Semana 4

Garante 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 materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN OVO

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

06/12/2023

FESTIVO

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

07/12/2023

NON LECTIVO

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA ASADA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

08/12/2023

FESTIVO

15/12/2023

MACARRONS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA COCIDA

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

20/12/2023

CALDO GALEGO

ALBÓNDEGAS

XARDIÑEIRA

FROITA

21/12/2023

SOPA DE PASTA

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

CHOCOLATINA

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



SEN FRUCTOSA

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

SOPA DE FIDEOS

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE PATACA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

05/12/2023

CODIÑOS SALTEADOS

XURELO O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

SOPA DO DIA

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

12/12/2023

SOPA DE ARROZ

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR

13/12/2023

CREMA DE PATACA

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

14/12/2023

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

15/12/2023

TALLARINS SALTEADOS

XARDA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE PATACA

POLO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

19/12/2023

SOPA DE CABELLIN

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

20/12/2023

CREMA DE PATACA

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

21/12/2023

SOPA DO DIA

PEITUGA DE POLO

PATACA ASADA

IOGUR

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



SEN PORCO

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
MILLO

IOGUR

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

12/12/2023

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA FRANCESA

PATACA PANADEIRA

FROITA

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO

FROITA

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA,
MILLO E CENORIA

IOGUR

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

RABAS

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS COCIDAS

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

20/12/2023

CALDO VEXETAL

TENREIRA ASADA EN SALSA

XARDIÑEIRA

FROITA

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

MILANESA

ARROZ BRANCO

CHOCOLATINA

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

06/12/2023

FESTIVO

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

FROITA

07/12/2023

NON LECTIVO

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR DE SOIA

08/12/2023

FESTIVO

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACA COCIDA

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR DE SOIA

20/12/2023

CALDO GALEGO

XAMON ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ BRANCO

PALMERA DE CHOCOLATE

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com





LAXANTE

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE ESPINACAS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE VERDURAS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

12/12/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACA PANADEIRA

FROITA

13/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

15/12/2023

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI

FROITA

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS COCIDAS

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

20/12/2023

CALDO GALEGO

ALBÓNDEGAS

PISTO DE VERDURAS

FROITA

21/12/2023

SOPA DE VERDURAS

PEITUGA DE POLO ENFARIÑADA

ARROZ INTEGRAL

PALMEIRA DE HOXALDRE

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com





HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

Semana 1

CREMA DE CENORIA

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

FROITA

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DESNATADO

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE CABELLIN
PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDUZAS

IOGUR DESNATADO

12/12/2023

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR DESNATADO

15/12/2023

TALLARINS SALTEADOS

XARDA O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS COCIDAS

FROITA

19/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR DESNATADO

20/12/2023

CALDO VEXETAL

XAMON ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

FROITA

22/12/2023

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com





FÁCIL MASTICACIÓN

DECEMBRO 2023



LUNS

27/11/2023

MARTES

28/11/2023

MÉRCORES

29/11/2023

XOVES

30/11/2023

VENRES

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 1

04/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

05/12/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

06/12/2023

FESTIVO

07/12/2023

NON LECTIVO

08/12/2023

FESTIVO

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

TORTILLA DE ATÚN

IOGUR

IOGUR

Semana 2

11/12/2023

SOPA DE CABELLIN

12/12/2023

FABAS ESTUFADAS

13/12/2023

CREMA CAMPEIRA

14/12/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

15/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

TORTILLA FRANCESA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

TORTILLA DE PATACA

XARDA A MARIÑEIRA

ARROZ CON VERDURAS

PATACA PANADEIRA

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

18/12/2023

CREMA DE CABAZA

19/12/2023

LENTELLAS VEXETAIS

20/12/2023

CALDO VEXETAL

21/12/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

22/12/2023

TORTILLA FRANCESA

PESCADA O FORNO

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA COCIDA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

XARDIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

CHOCOLATINA

Semana 4

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

