



MENÚ ESCOLAR

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 549,40

Prot. (g) 19,20

Lip. (g) 13,00

HdcC (g) 67,91

SOPA DE ESTRELIÑAS

BACALLAO EMPANADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Xudias verdes con dados de tenreira
Froita



Recomendacións

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

IOGUR

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

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Froita

05/03/2024

GARAVANZOS ESPINACAS
PESCADA EN SALSAS VERDES
PATACAS GUIADAS

FROITA

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

Verduras con magro salteado e patacas

Lácteo

06/03/2024

MINESTRA SALTEADA
POLO O ALLO

IOGUR

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Coliflor salteada con bacallao e pataca

Froita

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS
XARDA A MARIÑEIA

FROITA

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

Lasaña

Lácteo

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE CABACIÑA

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Peixe o forno con arroz integral

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 685,30

Prot. (g) 26,20

Lip. (g) 22,50

HdcC (g) 93,54



Recomendacións

11/03/2024

CALDO GALEGO
TAQUIÑO DE POLO GUIASADO CON
MACARRONS

FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Lácteo

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
LOMBO ADUBADO

IOGUR

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

Brocoli salteado con salmón e cous cous

Froita

13/03/2024

FABAS CON VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN

FROITA

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

Minestra de verduras con taquiños de
lombo

Lácteo

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA
TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano.
Froita

Rapante con patacas e bastoncillos de
cabaciña

Froita

15/03/2024

XUDIAS VERDES CON ALLADA E
PATACA

PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIA

FROITA

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 629,74

Prot. (g) 23,90

Lip. (g) 22,50

HdcC (g) 75,93



Recomendacións

18/03/2024

CREMA DE CENORIA
XURELO CON ALLO E PEREXIL

PATACAS O VAPOR

IOGUR

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

Escalope de pavo con arroz integral e
verduras

Froita

19/03/2024

LENTELLAS GUIADAS
TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Fideos con lomo e verduras

Lácteo

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS
PAELLA DE POLO CON VERDURAS

IOGUR

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

Salmón a plancha con salteado de
verduras e patacas

Froita

21/03/2024

ESPIRAIS CON TOMATE
GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

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

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira

Lácteo

22/03/2024

SOPA DE AVE
FILETE RUSO EN SALSAS CASTELLANA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Ensalada de atún e pataca cocida

Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 682,69

Prot. (g) 25,74

Lip. (g) 23,53

HdcC (g) 93,68



Recomendacións

VALOR

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





CELIACO

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE LETRAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

05/03/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

06/03/2024

MINESTRA

07/03/2024

SOPA DE FIDEOS

08/03/2024

FABAS VEXETAIS

ESTUFADO DE MACARRONS

PESCADA EN SALSAS VERDES

POLO O ALLO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

MACARRONS

PATACAS ESTUFADAS

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

11/03/2024

CALDO GALEGO

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

13/03/2024

FABAS VEXETAIS

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

15/03/2024

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

LOMBO ASADO

TORTILLA DE ATÚN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

MACARRONS

PATACAS ESTUFADAS

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

19/03/2024

FABAS VEXETAIS

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS

21/03/2024

ESPIRAIS O FORNO

22/03/2024

SOPA DE PASTA

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

XAMÓN ASADO EN SALSAS

PATACA O VAPOR

TOMATE NATURAL

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

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





SEN PEIXE

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMON ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

05/03/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PUCHERO DE TENREIRA CON PATACAS

FROITA

06/03/2024

MINISTRA SALTEADA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS

XAMÓN ASADO EN SALSA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

11/03/2024

CALDO GALEGO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

FROITA

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACAS GUISADAS

IOGUR

13/03/2024

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

IOGUR

15/03/2024

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

19/03/2024

LENTELLAS GUISADAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS

PAELLA DE POLO E VERDURAS

IOGUR

21/03/2024

ESPIRAIS CON TOMATE

XAMÓN ASADO EN SALSA

BROCOLI

FROITA

22/03/2024

SOPA DE AVE

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

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





SEN LEGUMINOSAS

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE PASTA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

05/03/2024

PISTO

06/03/2024

CREMA DE CABACIÑA

07/03/2024

SOPA DE PASTA

08/03/2024

MACARRONS CON TOMATE

ESTUFADO DE MACARRONS

PESCADA A PRANCHA

POLO O ALLO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

ARROZ BRANCO

BROCOLI E CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

11/03/2024

CALDO VEXETAL

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

13/03/2024

BROCOLI A CASEIRA

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

15/03/2024

SOPA DE PASTA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

LOMBO ASADO

TORTILLA DE ATÚN

TENREIRA ASADA EN SALSA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

19/03/2024

MACARRONS CON TOMATE

20/03/2024

CREMA DE CABACIÑA

21/03/2024

COLIFLOR A GALEGA

22/03/2024

SOPA DE PASTA

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PEITUGA DE POLO

ATÚN GUISADO

XAMÓN ASADO EN SALSA

PATACAS O VAPOR

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

MACARRONS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

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





SEN PORCO

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

BACALLAO EMPANADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

04/03/2024

05/03/2024

06/03/2024

07/03/2024

08/03/2024

CREMA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MINISTRA SALTEADA

SOPA DE PIÑONS

LENTELLAS A CASEIRA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

PESCADA EN SALSAS VERDE

POLO O ALLO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

PATACAS GUIADAS

ARROZ BRANCO

BROCOLI E CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

11/03/2024

12/03/2024

13/03/2024

14/03/2024

15/03/2024

CALDO DE REPOLO

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

TACUÑO DE POLO GUIASADO CON MACARRONS

ROLIÑO PRIMAVERA

TORTILLA DE ATÚN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FILETE DE PESCADA A ROMANA

PATACAS ESTUFADAS

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

18/03/2024

19/03/2024

20/03/2024

21/03/2024

22/03/2024

CREMA DE CENORIA

LENTELLAS GUIADAS

CREMA DE XUDIAS

ESPIRAIS CON TOMATE

SOPA DE AVE

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PAELLA DE POLO E VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

TORTILLA FRANCESA

PATACAS O VAPOR

TOMATE NATURAL

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

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





SEN OVO

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE PASTA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

05/03/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PESCADA EN SALSAS VERDES

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

06/03/2024

MINESTRA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

07/03/2024

SOPA DE PASTA

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XAMÓN ASADO EN SALSAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

11/03/2024

CALDO GALEGO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

LOMBO ASADO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

13/03/2024

FABAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

TOMATE NATURAL

FROITA

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

IOGUR

15/03/2024

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

XURELO O FORNO

PATACA O VAPOR

IOGUR

19/03/2024

LENTELLAS VEXETAIS

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

IOGUR

21/03/2024

MACARRONS O FORNO

GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

22/03/2024

SOPA DE PASTA

XAMÓN ASADO EN SALSAS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

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





SEN FROITOS SECOS

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

BACALLAO EMPANADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

05/03/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

06/03/2024

MINISTRA SALTEADA

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA

ESTUFADO DE MACARRONS

PESCADA EN SALSAS VERDE

POLO O ALLO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS GUIADAS

ARROZ BRANCO

BROCOLI E CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

11/03/2024

CALDO GALEGO

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

13/03/2024

FABAS ESTUFADAS

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

15/03/2024

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

TAQUIÑO DE POLO GUIASADO CON MACARRONS

LOMBO ADUBADO O FORNO

TORTILLA DE ATÚN

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FILETE DE PESCADA A ROMANA

PATACAS GUIADAS

TOMATE NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

19/03/2024

LENTELLAS GUIADAS

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS

21/03/2024

ESPIRAIS CON TOMATE

22/03/2024

SOPA DE AVE

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PAELLA DE POLO E VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

FILETE RUSO EN SALSAS CASTELLANA

PATACAS O VAPOR

TOMATE NATURAL

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

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





SEN FRUCTOSA

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 1

04/03/2024

CREMA DE PATACA

RAGOUT DE PORCO O VAPOR

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

05/03/2024

SOPA DE PASTA

PESCADA A PRANCHA

PATACA COCIDA

IOGUR

06/03/2024

CREMA DE PATACA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA O FORNO

PATACA O VAPOR

IOGUR

08/03/2024

MACARRONS SALTEADOS

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

Semana 2

11/03/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

ARROZ BRANCO

IOGUR

12/03/2024

SOPA DE ARROZ

LOMBO ASADO

PATACA COCIDA

IOGUR

13/03/2024

MACARRONS SALTEADOS

XURELO O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

14/03/2024

CREMA DE PATACA

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

IOGUR

15/03/2024

SOPA DE PASTA

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR

IOGUR

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE PATACA

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

19/03/2024

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

20/03/2024

CREMA DE PATACA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

21/03/2024

ESPIRAIS SALTEADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

22/03/2024

SOPA DO DIA

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

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





SEN CARNE

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

BACALLAO EMPANADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

05/03/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PESCADA EN SALSAS VERDE

PATACAS GUIADAS

FROITA

06/03/2024

MINISTRA SALTEADA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

IOGUR

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

11/03/2024

CALDO DE REPOLO

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

FROITA

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

13/03/2024

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE ATÚN

TOMATE NATURAL

FROITA

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

15/03/2024

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

XURELO O FORNO

PATACAS O VAPOR

IOGUR

19/03/2024

LENTELLAS GUIADAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

21/03/2024

ESPIRAIS CON TOMATE

GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

22/03/2024

SOPA DE AVE

MEDALLON DE SALMON E CABAZA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

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





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

05/03/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PESCADA EN SALSAS VERDES

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

06/03/2024

MINESTRA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

11/03/2024

CALDO GALEGO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

LOMBO ASADO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DE SOIA

13/03/2024

FABAS VEXETAIS

TORTILLA DE ATÚN

TOMATE NATURAL

FROITA

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

IOGUR DE SOIA

15/03/2024

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

XURELO O FORNO

PATACA O VAPOR

IOGUR DE SOIA

19/03/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

21/03/2024

ESPIRAIS O FORNO

GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

22/03/2024

SOPA DO DIA

XAMÓN ASADO EN SALSAS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Semana 4

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





LAXANTE

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE VERDURAS

BACALLAO EMPANADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

05/03/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PESCADA EN SALSAS VERDES

PATACAS GUIASADAS

FROITA

06/03/2024

CHÍCHAROS SALTEADOS

POLO O ALLO

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

07/03/2024

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI

FROITA

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

11/03/2024

CALDO GALEGO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACAS GUIASADAS

IOGUR

13/03/2024

FABAS VEXETAIS

TORTILLA DE ATÚN

TOMATE NATURAL

FROITA

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSAS

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

15/03/2024

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE ESPINACAS

XURELO O FORNO

PATACAS O VAPOR

IOGUR

19/03/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS

PEITUGA DE POLO

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

21/03/2024

MACARRONS INTEGRAIS O FORNO

GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

22/03/2024

PISTO

FILETE RUSO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

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





HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

RAGOUT DE PORCO O VAPOR

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DESNATADO

05/03/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PESCADA EN SALSAS VERDES

PATACAS GUIADAS

FROITA

06/03/2024

MINISTRA SALTEADA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

11/03/2024

CALDO DE REPOLO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

LOMBO ASADO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DESNATADO

13/03/2024

FABAS ESTUFADAS

XURELO O FORNO

TOMATE NATURAL

FROITA

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

15/03/2024

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

XURELO O FORNO

PATACAS O VAPOR

IOGUR DESNATADO

19/03/2024

LENTELLAS GUIADAS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

FROITA

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR DESNATADO

21/03/2024

ESPIRAIS SALTEADOS

GARAVANZOS CON BACALLAO

FROITA

22/03/2024

SOPA DE AVE

XAMON ASADO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

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





FÁCIL MASTICACIÓN

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

BACALLAO EMPANADO

PATACAS COCIDAS

IOGUR

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

05/03/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PESCADA EN SALSA VERDE

PATACAS GUIADAS

IOGUR

06/03/2024

MINISTRA SALTEADA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

IOGUR

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

IOGUR

Semana 2

11/03/2024

CALDO VEXETAL

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

IOGUR

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

FILETE RUSO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

13/03/2024

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA DE ATÚN

IOGUR

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

15/03/2024

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

XURELO O FORNO

PATACAS O VAPOR

IOGUR

19/03/2024

LENTELLAS GUIADAS

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

21/03/2024

ESPIRAIS CON TOMATE

GARAVANZOS CON BACALLAO

IOGUR

22/03/2024

SOPA DE AVE

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

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





SEN SAL

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

RAGOUT DE PORCO O VAPOR

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

05/03/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PESCADA EN SALSAS VERDES

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

06/03/2024

MINISTRA SALTEADA

POLO ASADO

ARROZ BLANCO

IOGUR

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

08/03/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 2

11/03/2024

CALDO DE REPOLO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

LOMBO ASADO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

13/03/2024

FABAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

TOMATE NATURAL

FROITA

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

IOGUR

15/03/2024

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

XURELO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

19/03/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA DE PATATA

TOMATE NATURAL

FROITA

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS

PAELLA DE POLO E VERDURAS

IOGUR

21/03/2024

ESPIRAIS SALTEADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PURÉ DE PATACA

FROITA

22/03/2024

SOPA DE PASTA

XAMÓN ASADO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

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





SEN PROTEINA DE VACA

MARZO 2024



LUNS

26/02/2024

MARTES

27/02/2024

MÉRCORES

28/02/2024

XOVES

29/02/2024

VENRES

01/03/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

04/03/2024

CREMA DE VERDURAS

05/03/2024

GARAVANZOS CON ESPINACAS

06/03/2024

MINESTRA

07/03/2024

SOPA DE PIÑONS

08/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA

BOLOÑESA VEXETAL

PESCADA EN SALSAS VERDES

POLO O ALLO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 2

11/03/2024

CALDO DE REPOLO

12/03/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

13/03/2024

FABAS VEXETAIS

14/03/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

15/03/2024

XUDIAS CON ALLADA E PATACA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

LOMBO ASADO

TORTILLA DE ATÚN

GALLO SAN PEDRO O FORNO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 3

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

19/03/2024

LENTELLAS VEXETAIS

20/03/2024

CREMA DE XUDIAS

21/03/2024

ESPIRAIS O FORNO

22/03/2024

SOPA DO DIA

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAO

XAMÓN ASADO EN SALSAS

PATACA O VAPOR

TOMATE NATURAL

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 4

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

