



MENÚ ESCOLAR

NOVEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

Energía (Kcal) 694,56

FESTIVO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XURELO EN SALSA DE LIMON

Prot. (g) 26,23

PURE DE PATACA

CHÍCHAROS

Líp. (g) 25,50

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 92,54

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Recomendacións

Salteado de salmón con cous cous con cabaza e cenoria

Ensalada de polo

Recomendacións

Lácteo

Froita

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 2

FABAS ESTUFADAS

MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN

CREMA DE CABAZA

SOPA DE ESTRELIÑAS

BRECOL A CASEIRA

ENERXÍA (Kcal) 662,65

PESCADA A ROMANA

POLO AS FINAS HERBAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

Prot. (g) 22,42

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

Líp. (g) 21,93

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 75,71

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

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

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

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

Recomendacións

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Lasaña de peixe e espinacas

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Verduras con magro salteado e patacas

Peixe o forno con arroz integral

Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 3

SOPA DE CABELLIN

FABAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA COMPLETA

LENTELLAS A CASEIRA

ENERXÍA (Kcal) 688,44

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE

GUIZO DE LURAS CON ARROZ

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

RABAS

Prot. (g) 25,47

XARDIÑEIRA DE VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

BRECOL E CENORIA

Líp. (g) 22,69

IOGUR

IOGUR

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 88,42

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

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Recomendacións

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Ministra de verduras con taquiños de lombo

Tortilla de berenxena con ensalada de lombo

Rapante con patacas e bastonciños de tomate

Verduras guisadas con dados de lombo

Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 4

CHÍCHAROS CON XAMÓN

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

XUDIAS VERDES CON ALLADA E PATACAS

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

ENERXÍA (Kcal) 613,33

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

IOGUR

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PAELLA DE POLO E VERDURAS

Prot. (g) 23,43

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Líp. (g) 19,34

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

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

Recomendacións

Tortilla francesa con ensalada variada

Fideos con lomo e verduras

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Ministra de verduras con taquiños de tenreira

Ensalada de atún e pataca cocida

Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Semana 5

CREMA DE COLIFLOR E MAZA

LENTELLAS GUISADAS

SOPA DE VERDURAS

POTAXE DE GARAVANZOS

ENERXÍA (Kcal) 671,69

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

Prot. (g) 25,05

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ

FROITA

Líp. (g) 23,13

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 84,12

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Recomendacións

Verduras guisadas con dados de lombo

Xudias verdes con dados de tenreira

Brocoli salteado con salmón e pataca

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

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





CELIACO

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FESTIVO

XAMÓN ASADO EN SALSAS

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

FABAS VEXETAIS

07/11/2023

MINISTRA CON XAMÓN

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE LETRAS

10/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

Semana 2

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA EN SALSAS DE CENORIA CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

13/11/2023

SOPA DE PASTA

14/11/2023

FABAS VEXETAIS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

FABAS CON CHOURIZO

Semana 3

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

LOMBO EN SALSAS

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

20/11/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

Semana 4

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSAS

PESCADA EN SALSAS

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

MACARRONS

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

FABAS VEXETAIS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

01/12/2023

Semana 5

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

ATÚN GUISADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

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





FÁCIL MASTICACIÓN

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

FESTIVO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHICHAROS

IOGUR

IOGUR

06/11/2023

FABAS ESTUFADAS

07/11/2023

MINISTRA CON XAMÓN

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

BRECOL A CASEIRA

Semana 2

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

TORTILLA FRANCESA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PATACA COCIDA

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

13/11/2023

SOPA DE CABELLIN

14/11/2023

FABAS GUISADAS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

COLIFLOR A GALEGA

17/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

Semana 3

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

ROLIÑO PRIMAVERA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

-

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

20/11/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

21/11/2023

CREMA DE CENORIA

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

Semana 4

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

GUISO DE BACALLAO CON PATACAS

TORTILLA FRANCESA

PESCADA EN SALSA

ROLIÑO PRIMAVERA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS GUISADAS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO

ATUN GUISADO CON FIDEOS

PATACA COCIDA

-

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 5

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

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

CREMA DE CABACIÑA

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FESTIVO

XAMON ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CENORIA SALTEADA

FROITA

IOGUR

06/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

07/11/2023

SOPA DE VERDURAS

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE PASTA

10/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMON ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DE PASTA

14/11/2023

MACARRONS CON TOMATE

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

SOPA DE PASTA

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

LOMBO EN SALSA

XARDA A MARIÑEIRA

PISTO DE VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

COLIFLOR A GALEGA

21/11/2023

COLIFLOR A GALEGA

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

23/11/2023

MACARRONS SALTEADOS

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

PESCADA O FORNO

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

PATACAS GUISADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

CREMA DE CABACIÑA

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

ATÚN GUISADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

FESTIVO

XAMON ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHICHAROS

FROITA

IOGUR DESNATADO

06/11/2023

FABAS ESTUFADAS

07/11/2023

MINISTRA CON XAMÓN

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

BRECOL A CASEIRA

PESCADA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMON ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DE CABELLIN

14/11/2023

FABAS GUIADAS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

POLO ASADO

TORTILLA FRANCESA

FOGONEIRO O FORNO

LOMBO ASADO

XARDA O FORNO

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO ASADO

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS GUIADAS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA FRANCESA

POLO ASADO

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FIDEOS

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 5

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

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

FESTIVO

ROLIÑO PRIMAVERA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHICHAROS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

FABAS ESTUFADAS

07/11/2023

MINESTRA

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

BRECOL A CASEIRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TORTILLA FRANCESA

ROLIÑO PRIMAVERA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DE CABELLIN

14/11/2023

FABAS GUIADAS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

RABAS

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

TORTILLA FRANCESA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

ROLIÑO PRIMAVERA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS GUIADAS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

XURELO O FORNO

ATUN GUISADO CON FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

FESTIVO

ROLIÑO PRIMAVERA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHICHAROS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

FABAS ESTUFADAS

07/11/2023

MINESTRA

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

BRECOL A CASEIRA

Semana 2

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

CALDERETA DE TENREIRA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

13/11/2023

SOPA DE CABELLIN

14/11/2023

FABAS GUIADAS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

Semana 3

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

RABAS

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

20/11/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

Semana 4

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

TORTILLA FRANCESA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PAELLA DE POLO E VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS GUIADAS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

ATUN GUISADO CON FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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





SEN FRUCTOSA

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

CREMA DE PATACA

MACARRONS SALTEADOS

FESTIVO

LOMBO ASADO

XURELO O FORNO

MACARRONS SALTEADOS

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

06/11/2023

CREMA DE PATACA

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

07/11/2023

SOPA DE CABELLIN

POLO ASADO

PATACA O VAPOR

IOGUR

08/11/2023

CREMA DE PATACA

XAMON ASADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

10/11/2023

TALLARINS SALTEADOS

TENREIRA ASADA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

Semana 2

13/11/2023

SOPA DO DIA

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR

14/11/2023

CODIÑOS SALTEADOS

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

15/11/2023

SOPA DE PASTA

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

16/11/2023

CREMA DE PATACA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

17/11/2023

SOPA DE ARROZ

XARDA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 3

20/11/2023

TALLARINS SALTEADOS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PURÉ DE PATACA

IOGUR

21/11/2023

CREMA DE PATACA

BACALLAO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

22/11/2023

SOPA DO DIA

LOMBO ASADO

PATACA COCIDA

IOGUR

23/11/2023

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

24/11/2023

CREMA DE PATACA

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 4

27/11/2023

SOPA DE PASTA

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

28/11/2023

MACARRONS SALTEADOS

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

29/11/2023

SOPA DO DIA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

30/11/2023

CREMA DE PATACA

XURELO O FORNO

FIDEOS

IOGUR

01/12/2023

Semana 5

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





SEN FROITOS SECOS

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

FESTIVO

XAMÓN ASADO EN SALSAS

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHICHAROS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

FABAS ESTUFADAS

07/11/2023

MINESTRA CON XAMÓN

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

BRECOL A CASEIRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS CON SALSAS DE TOMATE

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA EN SALSAS DE CENORIAS CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DE CABELLIN

14/11/2023

FABAS GUIADAS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

LOMBO EN SALSAS

RABAS

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

CHICHAROS CON XAMON

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUIASADO CON MACARRONS

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSAS

PESCADA EN SALSAS DE PORROS

PAELLA DE POLO E VERDURAS

PATACAS GUIADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS GUIADAS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

ATUN GUIASADO CON FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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





SEN OVO

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FESTIVO

XAMÓN ASADO EN SALSAS

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

FABAS VEXETAIS

07/11/2023

MINISTRA CON XAMÓN

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE PASTA

10/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

Semana 2

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA EN SALSAS DE CENORIA CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

13/11/2023

SOPA DE PASTA

14/11/2023

FABAS VEXETAIS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS A CASEIRA

Semana 3

POLO O ALLO

TENREIRA ASADA

GUISO DE CALAMARES CON ARROZ

BOLOÑESA VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

20/11/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

Semana 4

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSAS

PESCADA EN SALSAS

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

MACARRONS

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TENREIRA ASADA

POLO O ALLO

ATÚN GUISADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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





SEN PEIXE

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

FESTIVO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

CHÍCHAROS SALTEADOS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

FABAS ESTUFADAS

07/11/2023

MINISTRA CON XAMÓN

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

BRECOL A CASEIRA

FILETE RUSO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

TORTILLA FRANCESA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DE CABELLIN

14/11/2023

FABAS GUIADAS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

XAMÓN ASADO EN SALSA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

CALDERETA DE TENREIRA

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

CHICHAROS CON XAMON

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUIASADO CON MACARRONS

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

TORTILLA FRANCESA

PAELLA DE POLO E VERDURAS

PATACAS GUIADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS GUIADAS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

01/12/2023

TENREIRA ASADA EN SALSA

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FIDEOS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FESTIVO

XAMÓN ASADO EN SALSA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR DE SOIA

06/11/2023

FABAS VEXETAIS

07/11/2023

MINESTRA

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMON ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DO DIA

14/11/2023

FABAS VEXETAIS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

BOLOÑESA VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PESCADA EN SALSA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

ATÚN GUISADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FIDEOS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 5

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





SEN SAL

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FESTIVO

XAMÓN ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHÍCHAROS SALTEADOS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

FABAS VEXETAIS

07/11/2023

MINESTRA SALTEADA

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

Semana 2

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMÓN ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BLANCO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

13/11/2023

SOPA DE PASTA

14/11/2023

FABAS VEXETAIS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

Semana 3

POLO ASADO

TORTILLA DE PATATA

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

LOMBO ASADO

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

20/11/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA VEXETAL

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

Semana 4

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO ASADO

PESCADA EN SALSA

PAELLA DE POLO E VERDURAS

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

29/11/2023

SOPA VEXETAL

30/11/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATATA

POLO ASADO

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BLANCO

FIDEO

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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





SEN FRUCTOSA

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

CREMA DE PATACA

MACARRONS SALTEADOS

FESTIVO

LOMBO ASADO

XURELO O FORNO

MACARRONS SALTEADOS

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

06/11/2023

CREMA DE PATACA

07/11/2023

SOPA DE CABELLIN

08/11/2023

CREMA DE PATACA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

TALLARINS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

POLO ASADO

XAMON ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

PATACA O VAPOR

MACARRONS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 2

13/11/2023

SOPA DO DIA

14/11/2023

CODIÑOS SALTEADOS

15/11/2023

SOPA DE PASTA

16/11/2023

CREMA DE PATACA

17/11/2023

SOPA DE ARROZ

POLO ASADO

TORTILLA DE PATACA

FOGONEIRO O FORNO

LOMBO ASADO

XARDA O FORNO

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

MACARRONS SALTEADOS

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

20/11/2023

TALLARINS SALTEADOS

21/11/2023

CREMA DE PATACA

22/11/2023

SOPA DO DIA

23/11/2023

MACARRONS SALTEADOS

24/11/2023

CREMA DE PATACA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

BACALLAO O FORNO

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

PEITUGA DE POLO

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 4

27/11/2023

SOPA DE PASTA

28/11/2023

MACARRONS SALTEADOS

29/11/2023

SOPA DO DIA

30/11/2023

CREMA DE PATACA

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

XURELO O FORNO

PATACA COCIDA

ARROZ BRANCO

FIDEOS

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 5

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





SEN CARNE

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

FESTIVO

ROLIÑO PRIMAVERA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHICHAROS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

FABAS ESTUFADAS

07/11/2023

MINESTRA

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

BRECOL A CASEIRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TORTILLA FRANCESA

ROLIÑO PRIMAVERA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DE CABELLIN

14/11/2023

FABAS GUIADAS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

RABAS

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

FROITA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

TORTILLA FRANCESA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

ROLIÑO PRIMAVERA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS GUIADAS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

XURELO O FORNO

ATUN GUISADO CON FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

MACARRONS CON VERDURAS

FESTIVO

ROLIÑO PRIMAVERA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHICHAROS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

FABAS ESTUFADAS

07/11/2023

MINESTRA

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

BRECOL A CASEIRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

CALDERETA DE TENREIRA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/11/2023

SOPA DE CABELLIN

14/11/2023

FABAS GUIADAS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

LURAS ENCEBOLADAS CON ARROZ

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

RABAS

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

CHÍCHAROS SALTEADOS

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

TORTILLA FRANCESA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PAELLA DE POLO E VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS GUIADAS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

ATUN GUISADO CON FIDEOS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FESTIVO

XAMÓN ASADO EN SALSA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE PATACA

CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR DE SOIA

06/11/2023

FABAS VEXETAIS

07/11/2023

MINESTRA CON XAMÓN

08/11/2023

CREMA DE CABAZA

09/11/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS

10/11/2023

BROCOLI A CASEIRA

Semana 2

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMON ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

13/11/2023

SOPA DO DIA

14/11/2023

FABAS VEXETAIS

15/11/2023

CREMA DE VERDURAS

16/11/2023

ENSALADA COMPLETA

17/11/2023

LENTELLAS A CASEIRA

Semana 3

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

GUIZO DE CALAMARES CON ARROZ

BOLOÑESA VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

XARDIÑEIRA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

20/11/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

21/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

22/11/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

23/11/2023

XUDIAS CON ALLADA

24/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

Semana 4

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

GARAVANZOS CON POLO O LIMON

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PESCADA EN SALSA

PAELLA DE POLO CON VERDURAS

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

27/11/2023

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

28/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS

29/11/2023

SOPA DE VERDURAS

30/11/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

01/12/2023

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

ATÚN GUISADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FIDEOS

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 5

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





LAXANTE

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

FESTIVO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

XURELO O FORNO

PURÉ DE PATACA

CHÍCHAROS

FROITA

IOGUR

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

FABAS VEXETAIS

CHÍCHAROS CON XAMON

CREMA DE CABAZA

SOPA DE VERDURAS

BRECOL A CASEIRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ALBÓNDEGAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TENREIRA ASADA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ INTEGRAL

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

PATACA COCIDA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

SOPA DE VERDURAS

FABAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA COMPLETA

LENTELLAS CON CHOURIZO

POLO O ALLO

TORTILLA DE PATACA

FOGONEIRO O FORNO

BOLOÑESA VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PISTO DE VERDURAS

LEITUGA E TOMATE

ARROZ INTEGRAL

MACARRONS

BROCOLI

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 3

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

CHÍCHAROS CON XAMON

COLIFLOR O VAPOR

SOPA DE VERDURAS

XUDIAS CON ALLADA

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

GUISO DE BACALLAO CON PATACAS

LOMBO NATURAL ADUBADO EN SALSA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PEITUGA DE POLO

MACARRONS

PATACAS GUISADAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

LENTELLAS VEXETAIS

SOPA DE VERDURAS

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O ALLO

ATÚN GUISADO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ INTEGRAL

MACARRONS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

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

