



# MENÚ ESCOLAR

## OUTUBRO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023	
	LENTELLAS A CASEIRA TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON PATACAS	ENSALADA TROPICAL PESCADA EN SALSA DE PORROS CODIÑOS SALTEADOS	CREMA CAMPEIRA LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS XARDIÑEIRA	FABAS GUISADAS EMPANADOS DE PEIXE ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA GUIZO DE PORCO CON ARROZ	ENERXÍA (Kcal) 674,95 Prot. (g) 25,88 Lip. (g) 23,19 HdeC (g) 76,60
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca	Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca	
	Lasaña de peixe e espinacas Froita	Chícharos con dados de polo e quinoa Lácteo	Ensalada de atún e pataca cocida Froita	Brócoli con lomo e codiños salteados Lácteo	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate Lácteo	 Recomendacións
Semana 2	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023	
	ENSALDA MIXTA CON OVO POLO O CHILINDRON PATACAS ESTUFADAS	LENTELLAS GUISADAS PESCADA O FORNO CHÍCHAROS E CENORIAS	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA LEITUGA E TOMATE	FESTIVO	CREMA DE CENORIA GUIZO DE LURAS CON FIDEOS	ENERXÍA (Kcal) 618,43 Prot. (g) 20,72 Lip. (g) 20,54 HdeC (g) 73,33
	IOGUR	FROITA	FROITA		FROITA	
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita		Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	
	Brocoli salteado con salmón e pataca Froita	Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña Lácteo		Xudias verdes con magro de porco Lácteo	 Recomendacións
Semana 3	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023	
	CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL	GARAVANZOS ESTUFADOS RABAS ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	SOPA DE VERDURAS ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE ARROZ	MACARRONS A NAPOLITANA PESCADA A GALEGA BRECOL O VAPOR CON PATACAS	ENSALADA CON OVO COCIDO XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO ARROZ	ENERXÍA (Kcal) 623,72 Prot. (g) 21,78 Lip. (g) 21,26 HdeC (g) 82,74
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	Atún salteado con berenxena, cabaciña e patatas Lácteo	Ministra de verduras con taquiños de tenreira Froita	Rapante a plancha con patatas e verduras Lácteo	Tortilla de francesa con leituga, millo e noces Froita	Pescada o forno con dados de berenxena, cabaciña e pataca Lácteo	 Recomendacións
Semana 4	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023	
	CALDO GALEGO XARDA A MARIÑEIRA PATACAS O ROMERO	FABAS ESTUFADAS LOMBO NATURAL ADUBADO ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA	CREMA CAMPEIRA FIDEUA DE POLO	GARAVANZOS CON ESPINACAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL	TALLARINS CON CHAMPIÑONS EMPANADOS DE PEIXE BRECOL E CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 672,22 Prot. (g) 25,16 Lip. (g) 23,26 HdeC (g) 90,90
	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
	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, biscoito caseiro e froita fresca	
	Verduras guisadas con dados de lombo Froita	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena Lácteo	Pescada o forno con patatas e verduras Lácteo	Arroz con verduras e trociños de tortilla francesa Froita	Salteado de pavo con patatas e verduras Lácteo	 Recomendacións
Semana 5	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023	
	POTAXE DE LENTELLAS FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS O VAPOR	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO				ENERXÍA (Kcal) 719,21 Prot. (g) 28,19 Lip. (g) 24,39 HdeC (g) 102,44
	FROITA	FROITA				
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural				
	Ensalada de pasta Lácteo	Cous cous con salmón e bastonciños de cabaciña 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 desexas consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)





# CELIACO

## OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

MACARRONS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDÍNEIRA

IOGUR

XOVES

05/10/2023

FABAS VEXETAIS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GUIISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

10/10/2023

FABAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

FESTIVO

FROITA

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUIISO DE LURAS CON PASTA

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

20/10/2023

ENSALADA MIXTA CON OVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR

24/10/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

27/10/2023

ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

POTAXE DE GARAVANZOS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

01/11/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

02/11/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

03/11/2023

ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI CON CENORIA

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





# SEN PROTEINA DE VACA

## OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

IOGUR DE SOIA

XOVES

05/10/2023

FABAS VEXETAIS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DE SOIA

10/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DO DIA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DE SOIA

20/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR DE SOIA

24/10/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

27/10/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

01/11/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

FROITA

02/11/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

03/11/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI CON CENORIA

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





OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

TENREIRA ASADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

IOGUR

XOVES

05/10/2023

FABAS GUIADAS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GUIZO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

10/10/2023

LENTELLAS GUIADAS

LOMBO EN SALSA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

TENREIRA ASADA EN SALSA

FIDEOS

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

TORTILLA FRANCESA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

20/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO GALEGO

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

IOGUR

24/10/2023

FABAS ESTUFADAS

LOMBO NATURAL ADUBADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

27/10/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

XAMON ASADO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

POTAXE DE LENTELLAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5





# SEN LEGUMINOSAS

## OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

BROCOLI A CASEIRA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PISTO DE VERDURAS

IOGUR

XOVES

05/10/2023

COLIFLOR A GALEGA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GUIISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

10/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

PESCADA O FORNO

CENORIA SALTEADA

FROITA

11/10/2023

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUIISO DE LURAS CON PASTA

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

17/10/2023

BROCOLI A CASEIRA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON BROCOLI

IOGUR

20/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR

24/10/2023

COLIFLOR A GALEGA

LOMBO NATURAL ADUBADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

26/10/2023

PISTO

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

27/10/2023

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

BROCOLI A CASEIRA

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

01/11/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

02/11/2023

PISTO

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

03/11/2023

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI E CENORIA

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







SEN OVO

OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

MACARRONS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDINEIRA

IOGUR

XOVES

05/10/2023

FABAS VEXETAIS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

10/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DE PASTA

TENREIRA ASADA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON PASTA

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

PASTA A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

20/10/2023

ENSALADA MIXTA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR

24/10/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA ASADA EN SALSA

TOMATE NATURAL

IOGUR

27/10/2023

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TENREIRA ASADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

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





# SEN FROITOS SECOS

## OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

IOGUR

XOVES

05/10/2023

FABAS GUIADAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GUIZO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

10/10/2023

LENTELLAS GUIADAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUIZO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA EN SALSA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON BROCOLI

IOGUR

20/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR

24/10/2023

FABAS ESTUFADAS

LOMBO NATURAL ADUBADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

27/10/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

01/11/2023

CREMA CAMPEIRA

FROITA

02/11/2023

FABAS GUIADAS

FROITA

03/11/2023

GUIZO DE PORCO CON ARROZ

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 desexas consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



### LUNS

02/10/2023

MACARRONS SALTEADOS

PEITUGA DE POLO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

### MARTES

03/10/2023

SOPA DE FIDEOS

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR

IOGUR

### MÉRCORES

04/10/2023

CREMA DE PATACA

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

### XOVES

05/10/2023

CODIÑOS SALTEADOS

XURELO O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

### VENRES

06/10/2023

SOPA DE ARROZ

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 1

09/10/2023

SOPA DE PASTA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA COCIDA

IOGUR

10/10/2023

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

11/10/2023

SOPA DO DIA

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

SOPA DE ARROZ

XARDA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE PATACA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

17/10/2023

SOPA DO DIA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

18/10/2023

CREMA DE PATACA

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

19/10/2023

CODIÑOS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE PATACA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 3

23/10/2023

SOPA DE PASTA

XARDA O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

24/10/2023

CODIÑOS SALTEADOS

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

25/10/2023

CREMA DE PATACA

POLO ASADO

FIDEOS

IOGUR

26/10/2023

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

27/10/2023

TALLARINS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

Semana 4

30/10/2023

SOPA DE ARROZ

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

31/10/2023

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5





# SEN PORCO

## OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

ROLIÑO PRIMAVERA

XARDIÑEIRA

IOGUR

XOVES

05/10/2023

FABAS GUIADAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

10/10/2023

LENTELLAS GUIADAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUIZO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON BROCOLI

IOGUR

20/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR

24/10/2023

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

27/10/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

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 desexas consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

ROLIÑO PRIMAVERA

XARDIÑEIRA

IOGUR

XOVES

05/10/2023

FABAS GUIADAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

10/10/2023

LENTELLAS GUIADAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUIZO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON BROCOLI

IOGUR

20/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR

24/10/2023

FABAS ESTUFADAS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

ATÚN GUIADO

FIDEOS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

27/10/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5



# SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

## OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR DE SOIA

MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

IOGUR DE SOIA

XOVES

05/10/2023

FABAS VEXETAIS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GUIZO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DE SOIA

10/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DO DIA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUIZO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DE SOIA

20/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR DE SOIA

24/10/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

27/10/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

01/11/2023

CREMA CAMPEIRA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

FROITA

02/11/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

03/11/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI CON CENORIA

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



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSAS

MACARRONS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO EN SALSAS DE PIQUILLOS

PISTO DE VERDURAS

IOGUR

XOVES

05/10/2023

FABAS VEXETAIS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

XAMON ASADO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

10/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS

FROITA

11/10/2023

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE ESPINACAS

GUISO DE LURAS CON PASTA

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS

ARROZ INTEGRAL

FROITA

19/10/2023

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON BROCOLI

IOGUR

20/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO GALEGO

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR

24/10/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO NATURAL ADUBADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

IOGUR

27/10/2023

TALLARINS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONES

PESCADA EN SALSAS DE ALBAHACA

BROCOLI

FROITA

Semana 4

30/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5



# HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

## OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS A CASEIRA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

XARDIÑEIRA

IOGUR DESNATADO

XOVES

05/10/2023

FABAS GUIADAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GUIZO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA CON OVO COCIDO

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR DESNATADO

10/10/2023

LENTELLAS GUIADAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA FRANCESA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

XARDA EN SALSA VERDE

FIDEOS

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DESNATADO

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

19/10/2023

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON BROCOLI

IOGUR DESNATADO

20/10/2023

ENSALADA CON HUEVO

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA O FORNO

PATACAS O ROMERO

IOGUR DESNATADO

24/10/2023

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

POLO ASADO

FIDEOS

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

IOGUR DESNATADO

27/10/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA O FORNO

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

01/11/2023

CREMA CAMPEIRA

POLO ASADO

FIDEOS

FROITA

02/11/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

IOGUR DESNATADO

03/11/2023

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 5

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







# FÁCIL MASTICACIÓN

## OUTUBRO 2023



LUNS

02/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

MARTES

03/10/2023

MINESTRA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

ROLIÑO PRIMAVERA

XARDIÑEIRA

IOGUR

XOVES

05/10/2023

FABAS GUIADAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE CENORIA

IOGUR

VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

IOGUR

Semana 1

09/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA FRANCESA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

10/10/2023

LENTELLAS GUIADAS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

IOGUR

11/10/2023

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

XARDA O FORNO

FIDEOS

IOGUR

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON CABELLIN

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

19/10/2023

MACARRONS A NAPOLITANA

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON BROCOLI

IOGUR

20/10/2023

CREMA DE ESPINACAS

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 3

23/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR

24/10/2023

FABAS ESTUFADAS

FILETE RUSO

PATACA COCIDA

IOGUR

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

ATÚN GUIADO

FIDEOS

IOGUR

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

-

IOGUR

27/10/2023

TALLARINS SALTEADOS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

Semana 4

30/10/2023

POTAXE DE LENTELLAS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

IOGUR

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

01/11/2023

CREMA CAMPEIRA

ATÚN GUIADO

FIDEOS

IOGUR

02/11/2023

FABAS GUIADAS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PURÉ DE CENORIA

IOGUR

03/11/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

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





## LUNS

02/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

POLO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

## MARTES

03/10/2023

ENSALADA TROPICAL

PESCADA EN SALSA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

## MÉRCORES

04/10/2023

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

IOGUR

## XOVES

05/10/2023

FABAS VEXETAIS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

## VENRES

06/10/2023

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

GUISO DE PORCO CON ARROZ

FROITA

Semana 1

09/10/2023

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO E CENORIA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

10/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA O FORNO

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

11/10/2023

SOPA DE PASTA

TENREIRA ASADA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/10/2023

FESTIVO

19/10/2023

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

13/10/2023

CREMA DE CENORIA

GUISO DE LURAS CON FIDEOS

FROITA

Semana 2

16/10/2023

CREMA DE CABACIÑA

LOMBO ASADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

17/10/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS

XURELO O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

18/10/2023

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XAMÓN ASADO

ARROZ BLANCO

FROITA

19/10/2023

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

20/10/2023

ENSALADA MIXTA

POLO ASADO

ARROZ BLANCO

FROITA

Semana 3

23/10/2023

CALDO VEXETAL

XARDA A MARIÑEIRA

PATACAS O ROMERO

IOGUR

24/10/2023

FABAS VEXETAIS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

FROITA

25/10/2023

CREMA CAMPEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

FIDEO

FROITA

26/10/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA ASADA

TOMATE NATURAL

IOGUR

27/10/2023

TALLARINS SALTEADOS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 4

30/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

31/10/2023

CREMA DE CABAZA

TENREIRA ASADA

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 5