



MENÚ ESCOLAR

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 675,20

Prot. (g) 25,50

Lip. (g) 23,20

HdeC (g) 82,95



Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

BRECOL E CENORIA

LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Fideos con lomo e verduras

Salmón o forno con salteado de verduras e patacas

Lácteo

Lácteo

06/05/2024

NUGGETS DE POLO

MACARRONS A CARBONARA

FROITA

07/05/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

LOMBO NATURAL ADUBADO

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

08/05/2024

FABAS CON VERDURAS

EMPANADA DE ATÚN

FROITA

09/05/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

IOGUR

10/05/2024

ENSALADA DE PASTA

RABAS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 656,10

Prot. (g) 23,40

Lip. (g) 22,20

HdeC (g) 84,00



Semana 2

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

Brocoli salteado con bacallao e pataca

Peixe o forno con arroz integral

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Rapante con minestra de verduras

Escalope de pavo con xardiñeira

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

13/05/2024

CREMA DE XUDIAS

PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

IOGUR

14/05/2024

LENTELLAS GUIADAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

15/05/2024

CREMA DE CENORIA

POLO STROGONOFF

ARROZ

IOGUR

16/05/2024

NON LECTIVO

17/05/2024

FESTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 636,30

Prot. (g) 22,70

Lip. (g) 20,70

HdeC (g) 72,57



Semana 3

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

Ensalada de polo con pasta

Lasaña de peixe e espinacas

Cabaciña rechea de atún con cous cous de verduras

Froita

Lácteo

Froita

20/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

PUCHERO DE POLO

FROITA

21/05/2024

CALDO VEXETAL

PESCADA EN SALSA DE PORROS

ESPIRAIS CON ALLO E PEREXIL

FROITA

22/05/2024

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

IOGUR

23/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

24/05/2024

XUDIAS VERDES CON ALLADA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS

IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 640,22

Prot. (g) 24,10

Lip. (g) 23,34

HdeC (g) 91,96



Semana 4

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 con biscoito caseiro. Froita

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Verduras guisadas con tenreira salteada

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Peituga de pavo asada con ensalada de patata

Rape o forno con cous cous de verduras

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

27/05/2024

ARROZ TRES DELICIAS

XARDA CON ALLO E PEREXIL

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

28/05/2024

ENREXADO DE POLO E CEBOLA

POLO AS FINAS HERBAS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

29/05/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

FROITA

30/05/2024

ENSALADA TROPICAL

ATÚN GUIADO CON FIDEOS

IOGUR

31/05/2024

ENSALADILLA CON OVO RELADO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

ARROZ

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 674,12

Prot. (g) 24,16

Lip. (g) 24,24

HdeC (g) 81,51



Semana 5

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Xudias verdes con dados de lombo

Ensalada de atún e pataca cocida

Lasaña de espinacas e champiñons

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Brocoli salteado con salmón e pataca

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos para 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





SEN OVO

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE PASTA

LENTELLAS A CASEIRA

FESTIVO

XARDA A MARIÑEIRA

LOMBO EN SALSA

BROCOLI CON CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

NUGGETS DE POLLO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

ENSALADA ITALIANA

MACARRONS

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

ALBÓNDEGAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

CARBONARA

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

CREMA DE XUDIAS

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

SOPA DE VERDURAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

XAMÓN ASADO EN SALSA

POLO STROGONOFF

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FESTIVO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

SOPA DE PASTA

ENSALADA CON GARAVANZOS

XUDIAS CON ALLADA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

MACARRONS

XARDIÑEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE CABAZA

SOPA DE PASTA

ENSALADA TROPICAL

CREMA DE CABACIÑA

XARDA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

XAMÓN ASADO EN SALSA

ATÚN GUISADO

XAMÓN ASADO EN SALSA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

MACARRONS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

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 vale: www.arumeservicios.com





CELIACO

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE LETRAS

FABAS CON CHOURIZO

FESTIVO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

BROCOLI CON CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

NUGGETS DE POLLO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

MACARRONS CON TOMATE

MACARRONS

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

ALBÓNDEGAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

CARBONARA

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

CREMA DE XUDIAS

GARAVANZOS CON VERDURAS

CREMA DE CENORIA

SOPA DE VERDURAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FESTIVO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

SOPA DE FIDEOS

ENSALADA CON GARAVANZOS

XUDIAS CON ALLADA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

MACARRONS

XARDINEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE CABAZA

SOPA DE LETRAS

ENSALADA TROPICAL

ENSALADILLA

XARDA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

TORTILLA DE PATACA

ATÚN GUISADO

XAMÓN ASADO EN SALSA

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

MACARRONS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

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 vale: www.arumeservicios.com





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

MAIO 2024



	LUNS 29/04/2024	MARTES 30/04/2024	MÉRCORES 01/05/2024	XOVES 02/05/2024	VENRES 03/05/2024
Semana 1			FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS XARDA A MARIÑEIRA BROCOLI CON CENORIA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
	NUGGETS DE POLLO MACARRONS SALTEADOS CARBONARA FROITA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS LOMBO ASADO PATACAS ESTUFADAS IOGUR DE SOIA	FABAS VEXETAIS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	ENSALADA ITALIANA GALLO SAN PEDRO O FORNO LEITUGA E TOMATE FROITA
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
	CREMA DE XUDIAS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR DE SOIA	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE CENORIA POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	SOPA DE VERDURAS GUISO DE PORCO CON PATACAS FROITA	FESTIVO
20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024	
CREMA DE CABACIÑA POLO ESTUFADO CON PATACAS FROITA	CALDO VEXETAL PESCADA EN SALSA ESPIRAIS SALTEADOS FROITA	SOPA DE FIDEOS LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS XARDIÑEIRA IOGUR DE SOIA	ENSALADA CON GARAVANZOS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ARROZ CON VERDURAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS IOGUR DE SOIA	
27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024	
ARROZ TRES DELICIAS XARDA O FORNO LEITUGA E TOMATE IOGUR DE SOIA	CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO FIDEOS IOGUR DE SOIA	ENSALADILLA XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO FROITA	

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 visite: www.arumeservicios.com





SEN SAL

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

LENTELLAS VEXETAIS

FESTIVO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATATA

BROCOLI CON CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

NUGGETS DE POLLO

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

MACARRONS SALTEADOS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

XAMÓN ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BLANCO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

CREMA DE XUDIAS

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

TORTILLA DE PATATA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FESTIVO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ BLANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

SOPA DE FIDEOS

BROCOLI A CASEIRA

XUDIAS CON ALLADA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

ESPIRAIS SALTEADOS

XARDIÑEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE CABAZA

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENSALADA TROPICAL

CREMA DE CABACIÑA

XARDA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

TORTILLA DE PATATA

XURELO O FORNO

XAMÓN ASADO

LEITUGA E TOMATE

CODIÑOS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FIDEO

ARROZ BLANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

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 vale: www.arumeservicios.com





SEN PROTEINA DE VACA

MAIO 2024



	LUNS 29/04/2024	MARTES 30/04/2024	MÉRCORES 01/05/2024	XOVES 02/05/2024	VENRES 03/05/2024
Semana 1			FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS XARDA A MARIÑEIRA BROCOLI CON CENORIA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
	NUGGETS DE POLLO	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	ENSALADA ITALIANA
	MACARRONS SALTEADOS	LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO	XAMON ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO
	CARBONARA	PATACAS ESTUFADAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	LEITUGA E TOMATE
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	
Semana 2	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
	CREMA DE XUDIAS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	SOPA DE VERDURAS	
	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO	GUISO DE PORCO CON PATACAS	FESTIVO
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	TOMATE NATURAL	ARROZ BRANCO		
	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	
Semana 3	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
	CREMA DE CABACIÑA	CALDO VEXETAL	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA CON GARAVANZOS	XUDIAS CON ALLADA
	POLO ESTUFADO CON PATACAS	PESCADA EN SALSAS	LOMBO ASADO EN SALSAS DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSAS DE LIMÓN	TORTILLA FRANCESA
		ESPIRAIS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ARROZ CON VERDURAS	PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA
Semana 4	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADA TROPICAL	CREMA DE CABACIÑA
	XARDA O FORNO	POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS	TORTILLA DE PATACA	ATÚN GUISADO	XAMÓN ASADO EN SALSAS
	LEITUGA E TOMATE	CODIÑOS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	FIDEOS	ARROZ BRANCO
	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
Semana 5					

Garantía que estos menús fueron planificados segundo los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desexa consultar o menú online via: www.arumeservicios.com





SEN PROTEINA DE VACA

MAIO 2024



	LUNS 29/04/2024	MARTES 30/04/2024	MÉRCORES 01/05/2024	XOVES 02/05/2024	VENRES 03/05/2024
Semana 1			FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS XARDA A MARIÑEIRA BROCOLI CON CENORIA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
	NUGGETS DE POLLO	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA	ENSALADA ITALIANA
	MACARRONS SALTEADOS	LOMBO ASADO	PESCADA O FORNO	XAMON ASADO	GALLO SAN PEDRO O FORNO
	CARBONARA	PATACAS ESTUFADAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	LEITUGA E TOMATE
FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	
Semana 2	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
	CREMA DE XUDIAS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	SOPA DE VERDURAS	
	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	TORTILLA DE PATACA	POLO ASADO	GUISO DE PORCO CON PATACAS	FESTIVO
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	TOMATE NATURAL	ARROZ BRANCO		
	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	
Semana 3	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
	CREMA DE CABACIÑA	CALDO VEXETAL	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA CON GARAVANZOS	XUDIAS CON ALLADA
	POLO ESTUFADO CON PATACAS	PESCADA EN SALSAS	LOMBO ASADO EN SALSAS DE PIQUILLOS	XURELO EN SALSAS DE LIMÓN	TORTILLA FRANCESA
		ESPIRAIS SALTEADOS	XARDIÑEIRA	ARROZ CON VERDURAS	PATACA COCIDA
	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA	IOGUR DE SOIA
Semana 4	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABAZA	SOPA DE ESTRELIÑAS	ENSALADA TROPICAL	CREMA DE CABACIÑA
	XARDA O FORNO	POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS	TORTILLA DE PATACA	ATÚN GUISADO	XAMÓN ASADO EN SALSAS
	LEITUGA E TOMATE	CODIÑOS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	FIDEOS	ARROZ BRANCO
	IOGUR DE SOIA	FROITA	FROITA	IOGUR DE SOIA	FROITA
Semana 5					

Garantía que estos menús fueron planificados segundo los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desexa consultar o menú online via: www.arumeservicios.com





SEN PEIXE

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

FESTIVO

XAMÓN ASADO EN SALSA

TORTILLA DE CABACIÑA

BROCOLI CON CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

06/05/2024

NUGGETS DE POLLO

07/05/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

08/05/2024

FABAS ESTUFADAS

09/05/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

10/05/2024

ENSALADA DE PASTA

MACARRONS A CARBONARA

LOMBO ADUBADO O FORNO

TORTILLA FRANCESA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

TENREIRA ASADA EN SALSA

PATACAS GUIADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/05/2024

CREMA DE XUDIAS

14/05/2024

LENTELLAS GUIADAS

15/05/2024

CREMA DE CENORIA

16/05/2024

SOPA DE VERDURAS

17/05/2024

FESTIVO

LOMBO ASADO

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

21/05/2024

CALDO VEXETAL

22/05/2024

SOPA DE FIDEOS

23/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

24/05/2024

XUDIAS CON ALLADA

PUCHERO DE POLO

TENREIRA ASADA EN SALSA

LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS

TORTILLA FRANCESA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

ESPIRAIS SALTEADOS

XARDINEIRA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

27/05/2024

ARROZ TRES DELICIAS

28/05/2024

ENRELLADO DE POLO CON CEBOLA CAMELIZADA

29/05/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

30/05/2024

ENSALADA TROPICAL

31/05/2024

ENSALADILLA CON OVO

LOMBO EN SALSA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

TORTILLA DE PATACA

XAMÓN ASADO EN SALSA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

LEITUGA E TOMATE

CODIÑOS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FIDEOS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

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 vale: www.arumeservicios.com





SEN LEGUMINOSAS

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE PASTA

CREMA DE CENORIA

FESTIVO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

BROCOLI E CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

BROCOLI A CASEIRA

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

MACARRONS SALTEADOS

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

XAMON ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE PASTA

CREMA DE CENORIA

SOPA DE VERDURAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

XAMON ASADO

FESTIVO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

SOPA DE PASTA

COLIFLOR A GALEGA

SOPA DO DIA

POLO ESTUFADO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

MACARRONS

PISTO DE VERDURAS

ARROZ BRANCO

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

ARROZ CON CENORIA

CREMA DE CABAZA

SOPA DE PASTA

ENSALADA TROPICAL

CREMA DE CABACIÑA

XARDA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

TORTILLA DE PATACA

ATÚN GUISADO

XAMON ASADO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

MACARRONS

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

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 vale: www.arumeservicios.com





SEN FRUCTOSA

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

SOPA DE ARROZ

FESTIVO

XARDA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

ARROZ BRANCO

IOGUR

IOGUR

06/05/2024

MACARRONS SALTEADOS

07/05/2024

SOPA DO DIA

08/05/2024

CODIÑOS SALTEADOS

09/05/2024

CREMA DE PATACA

10/05/2024

SOPA DE PASTA

Semana 2

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

LOMBO ASADO

PESCADA O FORNO

XAMON ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PURÉ DE PATACA

PATACA COCIDA

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

13/05/2024

SOPA DE ARROZ

14/05/2024

MACARRONS SALTEADOS

15/05/2024

CREMA DE PATACA

16/05/2024

SOPA DO DIA

17/05/2024

FESTIVO

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

XAMON ASADO

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

Semana 3

20/05/2024

CREMA DE PATACA

21/05/2024

ESPIRAIS SALTEADOS

22/05/2024

SOPA DE ARROZ

23/05/2024

SOPA DE CABELLIN

24/05/2024

TALLARINS SALTEADOS

Semana 4

PEITUGA DE POLO

PESCADA O FORNO

LOMBO ASADO

XURELO O FORNO

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

PURÉ DE PATACA

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

27/05/2024

SOPA DE PIÑONS

28/05/2024

CODIÑOS SALTEADOS

29/05/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

30/05/2024

MACARRONS SALTEADOS

31/05/2024

CREMA DE PATACA

XARDA O FORNO

POLO ASADO

TORTILLA DE PATACA

XURELO O FORNO

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

PATACA O VAPOR

PURÉ DE PATACA

ARROZ BRANCO

IOGUR

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 PORCO

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE ESTRELIÑAS

LENTELLAS VEXETAIS

FESTIVO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

BROCOLI E CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

06/05/2024

NUGGETS DE POLLO

07/05/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

08/05/2024

FABAS ESTUFADAS

09/05/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

10/05/2024

ENSALADA DE PASTA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TENREIRA ASADA EN SALSAS

EMPANADA DE ATÚN

TORTILLA FRANCESA

RABAS

MACARRONS SALTEADOS

PATACAS ESTUFADAS

ARROZ BRANCO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/05/2024

CREMA DE XUDIAS

14/05/2024

LENTELLAS GUISADAS

15/05/2024

CREMA DE CENORIA

16/05/2024

SOPA DE VERDURAS

17/05/2024

FESTIVO

FILETE DE PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL

POLO STROGONOFF
ARROZ BRANCO

ROLIÑO PRIMAVERA
PATACA COCIDA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

21/05/2024

CALDO VEXETAL

22/05/2024

SOPA DE FIDEOS

23/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

24/05/2024

XUDIAS CON ALLADA

PUCHERO DE POLO

PESCADA EN SALSAS DE PORROS
ESPIRAIS SALTEADOS

TENREIRA ASADA EN SALSAS
XARDINEIRA

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN
ARROZ CON VERDURAS

TENREIRA EN SALSAS DE CENORIAS
CON PATACAS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

27/05/2024

ARROZ TRES DELICIAS

28/05/2024

ENRELLADO DE POLO CON CEBOLA
CAMELIZADA

29/05/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS

30/05/2024

ENSALADA TROPICAL

31/05/2024

ENSALADILLA CON OVO

XARDA O FORNO

POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS

TORTILLA DE PATACA

ATUN GUISADO CON FIDEOS

PEITUGA DE POLO

LEITUGA E TOMATE

CODIÑOS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

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 vale: www.arumeservicios.com





SEN CARNE

MAIO 2024



	LUNS 29/04/2024	MARTES 30/04/2024	MÉRCORES 01/05/2024	XOVES 02/05/2024	VENRES 03/05/2024
Semana 1			FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS XARDA A MARIÑEIRA BROCOLI E CENORIA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
	ENSALADA COMPLETA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN FROITA	SOPA DE VERDURAS (con piñones) GALLO SAN PEDRO O FORNO PATACAS ESTUFADAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS EMPANADA DE ATÚN FROITA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA TORTILLA FRANCESA ARROZ BRANCO IOGUR	ENSALADA DE PASTA RABAS LEITUGA E TOMATE FROITA
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
	CREMA DE XUDIAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR	LENTELLAS GUIADAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE CENORIA XURELO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE VERDURAS ROLIÑO PRIMAVERA PATACA COCIDA FROITA	FESTIVO
20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024	
CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN FROITA	CALDO VEXETAL PESCADA EN SALSA DE PORROS ESPIRAIS SALTEADOS FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA XARDIÑEIRA IOGUR	ENSALADA CON GARAVANZOS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ARROZ CON VERDURAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA ROLIÑO PRIMAVERA PATACA COCIDA IOGUR	
27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024	
ARROZ TRES DELICIAS XARDA O FORNO LEITUGA E TOMATE IOGUR	CREMA DE CABAZA GALLO SAN PEDRO O FORNO CODIÑOS SALTEADOS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	ENSALADA TROPICAL ATUN GUISADO CON FIDEOS IOGUR	ENSALADILLA CON OVO PESCADA O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	

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 vaille: www.arumeservicios.com





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

MAIO 2024



	LUNS 29/04/2024	MARTES 30/04/2024	MÉRCORES 01/05/2024	XOVES 02/05/2024	VENRES 03/05/2024
Semana 1			FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS XARDA A MARIÑEIRA BROCOLI CON CENORIA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE CABACIÑA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
	NUGGETS DE POLLO MACARRONS SALTEADOS CARBONARA FROITA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS LOMBO ASADO PATACAS ESTUFADAS IOGUR DE SOIA	FABAS VEXETAIS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	ENSALADA ITALIANA GALLO SAN PEDRO O FORNO LEITUGA E TOMATE FROITA
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
	CREMA DE XUDIAS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR DE SOIA	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE CENORIA POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA	SOPA DE VERDURAS GUISO DE PORCO CON PATACAS FROITA	FESTIVO
20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024	
CREMA DE CABACIÑA POLO ESTUFADO CON PATACAS FROITA	CALDO VEXETAL PESCADA EN SALSA ESPIRAIS SALTEADOS FROITA	SOPA DE FIDEOS LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS XARDIÑEIRA IOGUR DE SOIA	ENSALADA CON GARAVANZOS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ARROZ CON VERDURAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS IOGUR DE SOIA	
27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024	
ARROZ TRES DELICIAS XARDA O FORNO LEITUGA E TOMATE IOGUR DE SOIA	CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	ENSALADA TROPICAL ATÚN GUISADO FIDEOS IOGUR DE SOIA	ENSALADILLA XAMÓN ASADO EN SALSA ARROZ BRANCO FROITA	

Garantía 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





LAXANTE

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

CREMA DE ESPINACAS

LENTELLAS CON CHOURIZO

FESTIVO

XARDA A MARIÑEIRA

TORTILLA DE CABACIÑA

BROCOLI

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

FROITA

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

NUGGETS DE POLLO

SOPA DE VERDURAS

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

MACARRONS

LOMBO ADUBADO O FORNO

EMPANADA DE ATÚN

ALBÓNDEGAS

RABAS

CARBONARA

PATACAS GUISADAS

ARROZ INTEGRAL

LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 2

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

CREMA DE XUDIAS

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE ESPINACAS

SOPA DE VERDURAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FESTIVO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

CREMA DE VERDURAS

ENSALADA CON GARAVANZOS

XUDIAS CON ALLADA

PUCHERO DE POLO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XURELO O FORNO

TENREIRA ASADA

MACARRONS

PISTO DE VERDURAS

ARROZ CON VERDURAS

PATACA COCIDA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

Semana 4

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

CREMA DE CABAZA

SOPA DE VERDURAS

ENSALADA TROPICAL

CREMA DE CABACIÑA

XARDA O FORNO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

TORTILLA DE PATACA

ATÚN GUISADO

FILETE RUSO

LEITUGA E TOMATE

MACARRONS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

MACARRONS

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

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 vale: www.arumeservicios.com





HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

MAIO 2024



	LUNS 29/04/2024	MARTES 30/04/2024	MÉRCORES 01/05/2024	XOVES 02/05/2024	VENRES 03/05/2024
Semana 1			FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS XARDA O FORNO BROCOLI CON CENORIA FROITA	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
	ENSALADA COMPLETA XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS MACARRONS SALTEADOS FROITA	SOPA DE VERDURAS (con piñones) LOMBO ASADO PATACAS ESTUFADAS IOGUR DESNATADO	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA XAMON ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO	ENSALADA DE PASTA GALLO SAN PEDRO O FORNO LEITUGA E TOMATE FROITA
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
Semana 2	CREMA DE XUDIAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR DESNATADO	LENTELLAS GUISADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL FROITA	CREMA DE CENORIA POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO	SOPA DE VERDURAS XAMON ASADO PATACA COCIDA FROITA	FESTIVO
	20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024
	CREMA DE CABACIÑA PUCHERO DE POLO FROITA	CALDO VEXETAL PESCADA EN SALSA DE PORROS ESPIRAIS SALTEADOS FROITA	SOPA DE FIDEOS LOMBO ASADO XARDINEIRA IOGUR DESNATADO	ENSALADA CON GARAVANZOS XURELO EN SALSA DE LIMÓN ARROZ CON VERDURAS FROITA	XUDIAS CON ALLADA TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS IOGUR DESNATADO
	27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024
Semana 3	ARROZ TRES DELICIAS XARDA O FORNO LEITUGA E TOMATE IOGUR DESNATADO	CREMA DE CABAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS CODIÑOS SALTEADOS FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO FROITA	ENSALADA TROPICAL XURELO O FORNO FIDEOS IOGUR DESNATADO	CREMA DE CABACIÑA XAMON ASADO ARROZ BRANCO FROITA

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 visite: www.arumeservicios.com





FÁCIL MASTICACIÓN

MAIO 2024



	LUNS 29/04/2024	MARTES 30/04/2024	MÉRCORES 01/05/2024	XOVES 02/05/2024	VENRES 03/05/2024
Semana 1			FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS XARDA A MARIÑEIRA BROCOLI E CENORIA IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS TORTILLA DE CABACIÑA IOGUR
	06/05/2024	07/05/2024	08/05/2024	09/05/2024	10/05/2024
	CHÍCHAROS SALTEADOS MACARRONS CON TOMATE E ATÚN IOGUR	SOPA DE VERDURAS (con piñones) FILETE RUSO PATACAS ESTUFADAS IOGUR	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BRANCO IOGUR	MACARRONS SALTEADOS GALLO SAN PEDRO O FORNO PATACA COCIDA IOGUR
	13/05/2024	14/05/2024	15/05/2024	16/05/2024	17/05/2024
	CREMA DE XUDIAS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA PURÉ DE PATACA IOGUR	LENTELLAS GUIADAS TORTILLA DE PATACA - IOGUR	CREMA DE CENORIA XURELO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	SOPA DE VERDURAS ROLIÑO PRIMAVERA PATACA COCIDA IOGUR	FESTIVO
20/05/2024	21/05/2024	22/05/2024	23/05/2024	24/05/2024	
CREMA DE CABACIÑA MACARRONS CON TOMATE E ATÚN IOGUR	CALDO VEXETAL PESCADA EN SALSA DE PORROS ESPIRAIS SALTEADOS IOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA XARDINEIRA IOGUR	CREMA DE CENORIA XURELO EN SALSA DE LIMÓN ARROZ CON VERDURAS IOGUR	XUDIAS CON ALLADA ROLIÑO PRIMAVERA PATACA COCIDA IOGUR	
27/05/2024	28/05/2024	29/05/2024	30/05/2024	31/05/2024	
BROCOLI A CASEIRA XARDA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	CREMA DE CABAZA GALLO SAN PEDRO O FORNO CODIÑOS SALTEADOS IOGUR	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE PATACA - IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS ATUN GUIADO CON FIDEOS IOGUR	CREMA DE CABACIÑA FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA ARROZ BRANCO IOGUR	

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 vale:
www.arumeservicios.com

