

MENÚ ESCOLAR

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

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

Xudias verdes con dados de tenreira

Lácteo

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

IOGUR

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

Brocoli salteado con bacalao e pataca

Froita

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
PESCADA A ROMANA
BRECLO O VAPOR CON PATACAS

IOGUR

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

Lombo asado con xardiñeira de verduras e
patacas

Froita

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS ESTUFADAS
XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO
LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Tortilla de francesa con patacas e verduras

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 656,38

Prot. (g) 23,18

Líp. (g) 22,37

HdeC (g) 83,45



Recomendacións

10/06/2024

SOPA DE CABELLIN
FILETE DE PESCADA EN SALSA DE
TOMATE E ALBAHACA
ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Ensalada de polo
Froita

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA
PATACAS ASADAS

FROITA

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

Rapante con patacas e bastoncillos de
cabaciña

Lácteo

12/06/2024

ENSALADILLA CON OVO RELADO
FIDEUA DE POLO

FROITA

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

Salmón o forno con salteado de verduras e
patacas

Lácteo

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA,
MILLO E CENORIA

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamon serrano.
Froita

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

14/06/2024

TALLARINS CON TOMATE
XARDA A MARIÑEIRA
BRECLO E CENORIA

FROITA

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

Tortilla de berenxena con ensalada de
tomate

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 686,78

Prot. (g) 23,68

Líp. (g) 24,14

HdeC (g) 83,99



Recomendacións

17/06/2024

CREMA DE CABAZA
POLO AS FINAS HERBAS
PATACAS GUIADAS
FROITA

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

Tortilla francesa con ensalada variada
Lácteo

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
RABAS
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Minestra de verduras con taquiños de
tenreira
Froita

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA
LOMBO ADUBADO
ARROZ
FROITA

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

Fideos con lomo e verduras
Lácteo

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA
MACARRONS A CARBONARA
IOGUR

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

Cabaciña rechea de atún
Froita

21/06/2024

NUGETTS DE POLO
HAMBURGUESA CON QUEIXO E
ENSALADA
PATACAS CHIP
CHOCOLATINA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Bacallo a prancha con salteado de
cabaciña, berenxena e cenoria
Froita

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 676,56

Prot. (g) 24,99

Líp. (g) 27,43

HdeC (g) 72,13



Recomendacións

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





CELIACO

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

06/06/2024

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

VENRES

07/06/2024

FABAS VEXETAIS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE FIDEOS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

12/06/2024

ENSALADILLA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

14/06/2024

MACARRONS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

CARBONARA

MACARRONS

IOGUR

21/06/2024

NUGGETS DE POLO

HAMBURGUESA CON QUEIXO

PATACAS CHIP

CHOCOLATINA

Semana 3

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. Sa devesa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



SEN LEGUMINOSAS

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

06/06/2024

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

VENRES

07/06/2024

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE PASTA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ BRANCO

IOGUR

11/06/2024

PISTO

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

12/06/2024

COLIFLOR A GALEGA

TAQUÍÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

14/06/2024

MACARRONS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS GUISADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

19/06/2024

BROCOLI A CASEIRA

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

MACARRONS CON CHOURIZO

IOGUR

21/06/2024

NUGGETS DE POLO

XAMON ASADO

PATACAS CHIP

CHOCOLATINA

Semana 3

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. Sa devesa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN OVO

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

XARDA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

06/06/2024

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE PASTA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

12/06/2024

COLIFLOR A GALEGA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

XAMÓN ASADO EN SALSA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

14/06/2024

MACARRONS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

CARBONARA

MACARRONS

IOGUR

21/06/2024

NUGGETS DE POLO

HAMBURGUESA CON QUEIXO

PATACAS CHIP

CHOCOLATINA

Semana 3

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. Sa devesa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



SEN FROITOS SECOS

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR
CALDERETA DE TENREIRA
MACARRONS SALTEADOS
FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS
IOGUR

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO
ALBÓNDEGAS CON SALSAS DE TOMATE
ARROZ BRANCO
FROITA

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
FILETE DE PESCADA A ROMANA
BROCOLI CON PATACA
IOGUR

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS VEXETAIS
POLO ASADO
LEITUGA E TOMATE
FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSAS DE ALBAHACA
ARROZ CON VERDURAS
IOGUR

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

12/06/2024

ENSALADILLA CON OVO

FIDEUA DE POLO

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

14/06/2024

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS

PATACAS GUIADAS
FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

RABAS

LEITUGA E TOMATE
IOGUR

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ADUBADO O FORNO

ARROZ BRANCO
FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

MACARRONS A CARBONARA

IOGUR

21/06/2024

NUGGETS DE POLO

HAMBURGUESA CON QUEIXO

PATACAS CHIP
BISCOITO

Semana 3

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. Sa devesa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN PEIXE

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

IOGUR

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO
ALBÓNDEGAS CON SALSAS DE
TOMATE
ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL
LOMBO EN SALSAS
BROCOLI CON PATACA

IOGUR

VENRES

07/06/2024

LENTILLAS VEXETAIS
POLO ASADO
LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE CABELLIN
TENREIRA ASADA EN SALSAS
ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS
FILETE RUSO EN SALSAS CASTELLANA
PATACAS ASADAS

FROITA

12/06/2024

ENSALADILLA CON OVO
FIDEUA DE POLO

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA,
MILLO E CENORIA

IOGUR

14/06/2024

TALLARINS CON TOMATE
XAMÓN ASADO EN SALSAS
BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA
POLO EN SALSAS AS FINAS HERBAS
PATACAS GUIADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)
TORTILLA FRANCESA
LEITUGA E TOMATE

IOGUR

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA
LOMBO ADUBADO O FORNO
ARROZ BRANCO

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA
MACARRONS A CARBONARA

IOGUR

21/06/2024

NUGGETS DE POLO
HAMBURGUESA CON QUEIXO
PATACAS CHIP

CHOCOLATINA

Semana 3

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. Sa devesa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



SEN FRUCTOSA

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

MACARRONS SALTEADOS

TENREIRA ASADA

PATACA ASADA

IOGUR

MARTES

04/06/2024

CREMA DE PATACA

XARDA O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

MÉRCORES

05/06/2024

SOPA DE FIDEOS

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

IOGUR

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

VENRES

07/06/2024

SOPA DE CABELLIN

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE ARROZ

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

11/06/2024

SOPA DE CABELLIN

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

12/06/2024

CREMA DE PATACA

PEITUGA DE POLO

FIDEOS

IOGUR

13/06/2024

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

14/06/2024

TALLARINS SALTEADOS

XARDA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE PATACA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

18/06/2024

SOPA DO DIA

XURELO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

19/06/2024

SOPA DE ARROZ

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

20/06/2024

MACARRONS SALTEADOS

TENREIRA ASADA

PATACA ASADA

IOGUR

21/06/2024

SOPA DE PIÑONS

XAMON ASADO

IOGUR

Semana 3

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 visítale: www.arumeservicios.com



SEN PORCO

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO

TENREIRA ASADA

ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS VEXETAIS

POLO ASADO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

TENREIRA ASADA EN SALSA

PATACA ASADA

FROITA

12/06/2024

ENSALADILLA CON OVO

FIDEUA DE POLO

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

14/06/2024

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS GUISADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

RABAS

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

CARBONARA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

21/06/2024

NUGGETS DE POLO

HAMBURGUESA DE SALMON CON QUEIXO

PATACAS CHIP

CHOCOLATINA

Semana 3

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. Sa devisa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



SEN CARNE

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA FRANCESA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA ASADA

FROITA

12/06/2024

ENSALADILLA CON OVO

ATÚN GUISADO

FIDEOS

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

14/06/2024

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

RABAS

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

CARBONARA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

21/06/2024

ARROZ TRES DELICIAS

HAMBURGUESA DE SALMON CON QUEIXO

PATACAS CHIP

CHOCOLATINA

Semana 3

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. Sa devesa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR DE SOIA

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DE SOIA

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE FIDEOS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

12/06/2024

ENSALADILLA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR DE SOIA

14/06/2024

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

CARBONARA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

21/06/2024

NUGGETS DE POLO

HAMBURGUESA

PATACAS CHIP

BISCOITO

Semana 3

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. Sa devesa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



LAXANTE

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO

ALBÓNDEGAS

ARROZ INTEGRAL

FROITA

XOVES

06/06/2024

MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS A CASEIRA

POLO ASADO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

PISTO

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PATACAS ASADAS

FROITA

12/06/2024

COLIFLOR A GALEGA

TAQUÍÑO DE POLO GUISADO

MACARRONS

FROITA

13/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

14/06/2024

MACARRONS INTEGRAIS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS GUISADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS

RABAS

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

CARBONARA

MACARRONS

IOGUR

21/06/2024

NUGGETS DE POLO

HAMBURGUESA CON QUEIXO

PATACAS CHIP

BISCOITO

Semana 3

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. Sa devesa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

XARDA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR DESNATADO

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DESNATADO

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS VEXETAIS

POLO ASADO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DESNATADO

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

XAMON ASADO

PATACA ASADA

FROITA

12/06/2024

COLIFLOR A GALEGA

PEITUGA DE POLO

FIDEOS

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR DESNATADO

14/06/2024

TALLARINS SALTEADOS

XARDA O FORNO

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS GUIADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DESNATADO

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

TENREIRA EN SALSA DE CENORIA CON PATACAS

IOGUR DESNATADO

21/06/2024

ARROZ TRES DELICIAS

XAMON ASADO

PATACA ASADA

FROITA

Semana 3

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. Sa devesa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com



FÁCIL MASTICACIÓN

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

CALDO VEXETAL

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE ATÚN

IOGUR

MÉRCORES

05/06/2024

MINESTRA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

IOGUR

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FILETE DE PESCADA A ROMANA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE CABELLIN

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

11/06/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PATACAS ASADAS

IOGUR

12/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

14/06/2024

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

TORTILLA FRANCESA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS (con piñones)

XURELO O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

20/06/2024

CREMA DE VERDURAS

CARBONARA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

21/06/2024

COLIFLOR O VAPOR

HAMBURGUESA

PATACA ASADA

IOGUR

Semana 3

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. Sa devesa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN SAL

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

XARDA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

IOGUR

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA

XAMÓN ASADO

ARROZ BLANCO

FROITA

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE PASTA

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

11/06/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

12/06/2024

COLIFLOR A GALEGA

PEITUGA DE POLO

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR

14/06/2024

TALLARINS SALTEADOS

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

ARROZ BLANCO

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

CARBONARA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

21/06/2024

NUGGETS DE POLO

XAMÓN ASADO

CHOCOLATINA

Semana 3

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. Sa devesa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN PROTEINA DE VACA

XUÑO 2024



LUNS

03/06/2024

ENSALADA TRICOLOR

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

MARTES

04/06/2024

CREMA DE CABACIÑA

TORTILLA DE ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR DE SOIA

MÉRCORES

05/06/2024

ENSALADA PRIMAVERA CON OVO

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

06/06/2024

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR DE SOIA

VENRES

07/06/2024

LENTELLAS A CASEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/06/2024

SOPA DE FIDEOS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR DE SOIA

11/06/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

12/06/2024

COLIFLOR A GALEGA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

FIDEOS

FROITA

13/06/2024

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA, MILLO E CENORIA

IOGUR DE SOIA

14/06/2024

TALLARINS CON TOMATE

XARDA A MARIÑEIRA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Semana 2

17/06/2024

CREMA DE CABAZA

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

18/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

RABAS

LEITUGA E TOMATE

IOGUR DE SOIA

19/06/2024

XUDIAS CON ALLADA

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

20/06/2024

ENSALADA COMPLETA

CARBONARA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR DE SOIA

21/06/2024

NUGGETS DE POLO

XAMON ASADO

PATACAS CHIP

BISCOITO

Semana 3

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. Sa depreza consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

