

# Menús Saudables para todos!



Menú estándar



Menú celíacos



Menú sen porco



## COMEDOR ESCOLAR

### XANEIRO 2026



LUNS

05/01/2026

NON LECTIVO

MARTES

06/01/2026

FESTIVO

MÉRCORES

07/01/2026

NON LECTIVO

XOVES

08/01/2026

CALDO GALEGO

POLO ASADO

PATACAS ASADAS

IOGUR

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Pescada a plancha con cous cous de verduras  
Froita

VENRES

09/01/2026

CREMA DE CENORIA

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

XARDIÑEIRA

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Salteado de tenreira con cenorias e patacas  
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 609,42

Prot. (g) 21,32

Lip. (g) 20,63

HdeC (g) 59,82



Recomendacións

12/01/2026

ARROZ CON VERDURAS

RABAS

ENSALADA

FROITA

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate  
Lácteo

13/01/2026

ENSALADA TROPICAL

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Cous cous con salmón e bastoncillos de cabaciña  
Lácteo

14/01/2026

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E TOMATE

FROITA

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Dados de tenreira salteados con minestra salteada  
Lácteo

15/01/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

FROITA

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Salteado de quinoa con taquínos de bacallao e berenxena  
Lácteo

16/01/2026

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

POLO STROGONOFF

ARROZ

IOGUR

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras  
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 634,94

Prot. (g) 21,88

Lip. (g) 21,70

HdeC (g) 87,66



Recomendacións

19/01/2026

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR NATURAL

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Lombo a plancha con patacas con verduras  
Froita

20/01/2026

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

FILETE RUÑO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Rapante a plancha con ensalada de tomate  
Lácteo

21/01/2026

CREMA DE CABAZA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Ensalada de atún con patacas  
Lácteo

22/01/2026

SOPA DE PIÑONS

LOMBO ADUBADO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquínos de bacallao e berenxena  
Lácteo

23/01/2026

FABAS ESTUFADAS

FIDEUA DE PEIXE

IOGUR

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa  
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 645,00

Prot. (g) 20,76

Lip. (g) 22,58

HdeC (g) 89,30



Recomendacións

26/01/2026

XUDIAS CON ALLADA

GUIZO VEXETAL (de soia) CON PATACAS GUISADAS

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Pescada a plancha con ensalada de tomate  
Froita

27/01/2026

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

ARROZ

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas  
Lácteo

28/01/2026

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

LEITUGA E MILLO

IOGUR

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

Brecol con magro de porco e pataca cocida  
Froita

29/01/2026

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Salmón a plancha con ensalada de xudias  
Lácteo

30/01/2026

CHICHAROS CON XAMÓN

XARDA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas  
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 629,04

Prot. (g) 22,38

Lip. (g) 21,53

HdeC (g) 86,07



Recomendacións

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)





## CELIACO

### XANEIRO 2026



LUNS

05/01/2026

NON LECTIVO

MARTES

06/01/2026

FESTIVO

MÉRCORES

07/01/2026

NON LECTIVO

XOVES

08/01/2026

CALDO GALEGO

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR

VENRES

09/01/2026

CREMA DE CENORIA

ALBÓNDEGAS

XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 1

12/01/2026

ARROZ CON VERDURAS

XURELO A GALEGA

BROCOLI

FROITA

13/01/2026

ENSALADA TROPICAL

GUISO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

14/01/2026

ESPIRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CENORIA

FROITA

15/01/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

16/01/2026

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

POLO STROGONOFF

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 2

19/01/2026

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATÚN GUISADO

MACARRONS

IOGUR

20/01/2026

GARAVANZOS CON CHOURIZO

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE CENORIA

FROITA

21/01/2026

CREMA DE CABAZA

POLO GUISADO CON PATACAS

FROITA

22/01/2026

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

FROITA

23/01/2026

FABAS VEXETAIS

FIDEUA DE PEIXE

IOGUR

Semana 3

26/01/2026

XUDIAS CON ALLADA

GARAVANZOS CON ESPINACAS E PATACAS

IOGUR

27/01/2026

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

28/01/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

29/01/2026

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

30/01/2026

CHÍCHAROS CON XAMON

XARDA EN SALSA VERDE

PATACA O VAPOR

FROITA

Semana 4

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





## SEN PORCO

### XANEIRO 2026



LUNS

05/01/2026

NON LECTIVO

MARTES

06/01/2026

FESTIVO

MÉRCORES

07/01/2026

NON LECTIVO

XOVES

08/01/2026

CALDO DE REPOLO

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

PATACAS ASADAS

IOGUR

VENRES

09/01/2026

CREMA DE CENORIA

TORTILLA FRANCESA

XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 1

12/01/2026

ARROZ CON VERDURAS

XURELO A GALEGA

BROCOLI

FROITA

13/01/2026

ENSALADA TROPICAL

PUCHERO DE TENREIRA CON  
PATACAS

IOGUR

14/01/2026

MACARRONS INTEGRAIS A  
NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LEITUGA, TOMATE E CENORIA

FROITA

15/01/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

16/01/2026

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

POLO STROGONOFF

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 2

19/01/2026

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

20/01/2026

LENTELLAS VEXETAIS

TENREIRA ASADA EN SALSA

PURÉ DE CENORIA

FROITA

21/01/2026

CREMA DE CABAZA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FROITA

22/01/2026

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E  
MILLO

FROITA

23/01/2026

FABAS ESTUFADAS

FIDEUA DE PEIXE

IOGUR

Semana 3

26/01/2026

XUDIAS CON ALLADA

GUIZO VEXETAL (de soia) CON  
PATACAS GUISADAS

IOGUR

27/01/2026

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

28/01/2026

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR

29/01/2026

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

30/01/2026

CHÍCHAROS SALTEADOS

XARDA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR

FROITA

Semana 4

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

