

Menús Saudables para todos!



Menú estándar



Menú celíacos



Menú sen porco



NOVEMBRO 2025					 ARUME COCINAMOS PARA TI	
Semana 1	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025	Energía (Kcal) 611,29
	NON LECTIVO	FABAS ESTUFADAS	SOPA DE FIDEOS	CREMA CAMPEIRA	POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS	Prot. (g) 22,12
		PESCADA EN SALSA DE PORROS	TORTILLA DE PATACA	LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS	XURELO O FORNO	Lip. (g) 22,44
		BRECOL E CENORIA	LEITUGA E MILLO	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE	HdeC (g) 80,16
Semana 2		FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	
		Vaso de leite. Cereais. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	 Recomendacións
		Revolto de espinacas con allo porro e patacas	Chicharos con dado de polo e quinoa	Rapante a plancha con xardiñeira de verduras	Salteado de tenreira con cenorias e patacas	
		Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	ENSALADA COMPLETA (leituga, cenoria, millo, pemento morrón e EMPANADOS DE PEIXE	CREMA DE CABACIÑA	CALDO GALEGO	 HOT POKE	 CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal) 650,03
	PATACA PANADEIRA	BOLOÑESA VEXETAL	POLO GUIADO CON PATACAS	PESCADA A ROMANA	ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE	Prot. (g) 20,57
	IOGUR	MACARRONS	IOGUR	LEITUGA E TOMATE	XARDIÑEIRA	Lip. (g) 24,68
		FROITA		FROITA	FROITA	HdeC (g) 86,06
Semana 4						
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	 Recomendacións
	Peituga de polo con ensalada de tomate	Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas	Salmón a plancha con ensalada de xudías	Brecol con magro de porco e pataca cocida	Lasaña de peixe e espinacas	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 5	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	LENTELLAS CON CABAZA	ENSALADA TROPICAL	ESPIRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS	ENERXÍA (Kcal) 612,89
	XARDA EN SALSA DE LIMÓN	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	PESACADA O FORNO	TORTILLA DE PATACA	POLO STROGONOFF	Prot. (g) 22,73
	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO		LEITUGA, CENORIA E OLIVAS	TOMATE FRITO	ARROZ	Lip. (g) 21,71
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 81,53
Semana 6						
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	 Recomendacións
	Ensalada de pasta e ovo cocido	Cous cous con salmón e bastoncillos de cabaciña	Dados de tenreira salteados con minestra salteada	Salteado de quinoa con taquiños de bacallao e berenxena	Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 7	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE CABACIÑA E CENORIA	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO	CREMA DE CABAZA	SOPA DE PIÑONS	FABAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal) 629,43
	ATUN GUIADO	FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA	POLO O CHILINDRON	LOMBO NATURAL ADUBADO	MARMITAKO	Prot. (g) 24,08
	FIDEOS	PURE DE PATACA	ARROZ	XARDIÑEIRA DE VERDURAS		Lip. (g) 22,06
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 83,27
Semana 8						
	Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural	logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	 Recomendacións
	Lombo a plancha con patacas con verduras	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Ensalada de atún con patacas	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena	Chicharos con dados de polo e quinoa	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	



CELIACO

NOVEMBRO 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

FABAS VEXETAIS

PESCADA EN SALSA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

MÉRCORES

05/11/2025

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

XOVES

06/11/2025

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

ARROZ BRANCO

IOGUR

VENRES

07/11/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/11/2025

ENSALADA COMPLETA

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACA PANADEIRA

IOGUR

11/11/2025

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

12/11/2025

CALDO GALEGO

POLO GUISADO CON PATACAS

IOGUR

13/11/2025

HOT POKE

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

14/11/2025

CREMA DE CENORIA

ALBÓNDEGAS

XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 2

17/11/2025

FABAS CON CABAZA

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

FROITA

18/11/2025

ENSALADA TROPICAL

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

19/11/2025

ESPIRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

20/11/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

21/11/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

POLO STROGONOFF

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 3

24/11/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATÚN GUISADO

MACARRONS

FROITA

25/11/2025

GARAVANZOS CON CHOURIZO

XAMÓN ASADO EN SALSA

PURÉ DE PATACA

FROITA

26/11/2025

CREMA DE CABAZA

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

IOGUR

27/11/2025

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

28/11/2025

FABAS VEXETAIS

MARMITAKO

IOGUR

Semana 4

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 PORCO

NOVEMBRO 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

FABAS ESTUFADAS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

BROCOLI E CENORIA

FROITA

MÉRCORES

05/11/2025

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

XOVES

06/11/2025

CREMA CAMPEIRA

ROLIÑO PRIMAVERA

ARROZ BRANCO

IOGUR

VENRES

07/11/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 1

10/11/2025

ENSALADA COMPLETA

EMPANADOS DE PEIXE

PATACA PANADEIRA

IOGUR

11/11/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

12/11/2025

CALDO DE REPOLO

POLO GUISADO CON PATACAS

IOGUR

13/11/2025

HOT POKE

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

14/11/2025

CREMA DE CENORIA

ESTUFADO DE TERNERA A XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 2

17/11/2025

LENTELLAS CON CABAZA

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

18/11/2025

ENSALADA TROPICAL

PEITUGA DE POLO

PATACA COCIDA

IOGUR

19/11/2025

ESPIRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

20/11/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

21/11/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

POLO STROGONOFF

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 3

24/11/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATUN GUISADO

FIDEOS

FROITA

25/11/2025

LENTELLAS VEXETAIS

FOGONEIRO O FORNO

PURÉ DE PATACA

FROITA

26/11/2025

CREMA DE CABAZA

POLO O CHILINDRON

ARROZ BRANCO

IOGUR

27/11/2025

SOPA DE PIÑONS

TORTILLA FRANCESA

XARDIÑEIRA

FROITA

28/11/2025

FABAS ESTUFADAS

MARMITAKO

IOGUR

Semana 4

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

