

Menús Saudables para todos!



Menú estándar



Menú celíacos



Menú sen porco



MENÚ ESCOLAR

FEBREIRO



LUNS

02/02/2026

POTAXE DE GARAVANZOS CON
ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE FRITO

FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de
laranja natural

Xudias salteadas con rapante a prancha

Lácteo

MARTES

03/02/2026

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite. Pan integral con aceite de
oliva e xamón cocido. Froita fresca

Tortilla francesa con espinacas e pataca
cocida

Froita

MÉRCORES

04/02/2026

ENSALADA COMPLETA

PUCHERO DE POLO

FROITA

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

Arroz salteado con taquínos de salmón e
berenxena

Lácteo

XOVES

05/02/2026

FABAS ESTUFADAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita
fresca

Chicharos con dados de tenreira e quinoa

Lácteo

VENRES

06/02/2026

SOPA DE CABELLIN

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Pescada a prancha con ensalada de tomate

Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal)

Prot. (g)

Lip. (g)

HdeC (g)



Recomendacións

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal)

Prot. (g)

Lip. (g)

HdeC (g)



Recomendacións

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal)

Prot. (g)

Lip. (g)

HdeC (g)



Recomendacións

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal)

Prot. (g)

Lip. (g)

HdeC (g)



Recomendacións

09/02/2026

CREMA CAMPEIRA

XURELO O FORNO (vázaina)

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Lombo a prancha con xardiñeira de
verduras

Lácteo

10/02/2026

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA GUISTADA

FIDEOS

FROITA

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

Salmón a prancha con pisto de verduras

Lácteo

11/02/2026

CALDO GALEGO

PESCADA A MARÍNEIRA

ARROZ

IOGUR NATURAL

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

Tortilla de espinacas con ensalada de
tomate

Froita

12/02/2026

CREMA DE CABAZA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PATACAS ASADAS

FROITA

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

Cous cous con salmón e porros

Lácteo

13/02/2026



SOPA DE COCIDO

COCIDO

FLORES DE ENTROIDO

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

Rapante a prancha con salteado de
berenxena, cabaciña e pataca

Froita



Recomendacións



Recomendacións



Recomendacións

16/02/2026

VACACIONES DE ENTROIDO

17/02/2026

VACACIONES DE ENTROIDO

18/02/2026

VACACIONES DE ENTROIDO

19/02/2026

CREMA CAMPEIRA

POLO O ALLO

ARROZ

IOGUR

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

Atún a prancha con verduras asadas e
patatas

Froita

20/02/2026

FABAS ESTUFADAS

PESCADA A ROMANA

LEITUGA E MILLO

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Xudias con magro e pataca cocida

Lácteo



Recomendacións



Recomendacións



Recomendacións

23/02/2026

CALDO DE GLORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

FROITA

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

Salmón a prancha con arroz integral con
verduras

Lácteo

24/02/2026

ENSALADA TROPICAL

POLO O CHILINDRON

PATACAS GUISTADAS

IOGUR

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido.
Froita fresca

Arroz salteado con bacallao e verduras

Froita

25/02/2026

ARROZ MILANESA

BOLOÑESA DE LENTELLAS CON
VERDURAS

FROITA

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

Salteado de tenreira con cenorias e patatas

Lácteo

26/02/2026

SOPA DE PIÑONS

FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS E CENORIAS (con pataca)

FROITA

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

Dados de polo salteado con xudias

Lácteo

27/02/2026

CREMA DE VERDURAS

LOMBO NATURAL ADUBADO

CRUNCHYBANZOS

IOGUR

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano.
Froita fresca

Rapante a prancha con xardiñeira e patatas

Froita



Recomendacións



Recomendacións



Recomendacións



Recomendacións

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 visítate:
www.arumeservicios.com





CELIACO

FEBREIRO 2026



LUNS

02/02/2026

GARAVANZOS CON ESPINACAS E
PATACAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

MARTES

03/02/2026

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

IOGUR

MÉRCORES

04/02/2026

ENSALADA COMPLETA

POLO GUISADO CON PATACAS

FROITA

XOVES

05/02/2026

FABAS VEXETAIS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON CENORIA

FROITA

VENRES

06/02/2026

SOPA DE FIDEOS

ALBÓNDEGAS

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Semana 1

09/02/2026

CREMA CAMPEIRA

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

10/02/2026

GARAVANZOS CON ESPINACAS E
PATACAS

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

11/02/2026

CALDO GALEGO

PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

12/02/2026

CREMA DE CABAÇA

XAMÓN ASADO EN SALSA

PATACA ASADA

FROITA

13/02/2026

SOPA DE FIDEOS

CARNE DE COCIDO

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

PALMEIRA DE HOXALDRE

Semana 2

16/02/2026

NON LECTIVO

17/02/2026

NON LECTIVO

18/02/2026

NON LECTIVO

19/02/2026

CREMA CAMPEIRA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

20/02/2026

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 3

23/02/2026

CALDO DE GLORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

24/02/2026

ENSALADA TROPICAL

POLO O CHILINDRON

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

25/02/2026

ARROZ A MILANESA

BOLOÑESA DE GARAVANZOS CON
VERDURAS

FROITA

26/02/2026

SOPA DE FIDEOS

PESCADA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

27/02/2026

CREMA VEXETAL

LOMBO ASADO

CRUNCHYBANZOS

IOGUR

Semana 4

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

FEBREIRO 2026



LUNS

02/02/2026

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

MARTES

03/02/2026

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

MÉRCORES

04/02/2026

ENSALADA COMPLETA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FROITA

XOVES

05/02/2026

FABAS ESTUFADAS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

VENRES

06/02/2026

SOPA DE CABELLIN

TORTILLA FRANCESA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

Semana 1

09/02/2026

CREMA CAMPEIRA

XURELO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

10/02/2026

GARAVANZOS CON ESPINACAS

TENREIRA GUISADA CON FIDEOS

FROITA

11/02/2026

CALDO DE REPOLO

PESCADA A MARIÑEIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

12/02/2026

CREMA DE CABAZA

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

FROITA

13/02/2026

SOPA DE CABELLIN

POLO COCIDO

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FLOR DE ENTROIDO

Semana 2

16/02/2026

NON LECTIVO

17/02/2026

NON LECTIVO

18/02/2026

NON LECTIVO

19/02/2026

CREMA CAMPEIRA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

20/02/2026

FABAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

Semana 3

23/02/2026

CALDO DE GLORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

24/02/2026

ENSALADA TROPICAL

POLO O CHILINDRON

PATACAS GUISADAS

IOGUR

25/02/2026

ARROZ TRES DELICIAS

BOLOÑESA DE LENTELLAS CON VERDURAS

FROITA

26/02/2026

SOPA DE PIÑONS

PESCADA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

27/02/2026

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

CRUNCHYBANZOS

IOGUR

Semana 4

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

