

# Menús Saudables para todos!



Menú estándar



Menú celíacos



Menú sen porco



# MENÚ ESCOLAR

## OUTUBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

29/09/2025

30/09/2025

01/10/2025

02/10/2025

03/10/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CENORIA  
POLO O CHILINDRON  
ARROZ  
FROITA

ENSALADILLA  
LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS  
PATACAS GUIADAS  
FROITA

FABAS ESTUFADAS  
FIDEUA DE PEIXE  
IOGUR

Enerxía (Kcal) 613,96  
Prot. (g) 21,33  
Líp. (g) 20,72  
HdeC (g) 85,73

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

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Salmon a plancha con minestra con patacas  
Lácteo

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena  
Lácteo

Chicharos con dados de polo e quinoa  
Froita



Recomendacións

06/10/2025

07/10/2025

08/10/2025

09/10/2025

10/10/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENSALADA TROPICAL  
XURELO A GALEGA  
PATACA COCIDA  
IOGUR

XUDIAS CON OVO RELADO  
GUIZO DE PORCO CON PATACAS  
FROITA

LENTELLAS ESTUFADAS  
PESCADA A ROMANA  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO  
IOGUR

PASTA SALTEADA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATACA  
TOMATE  
FROITA

CREMA VEXETAL  
POLO STROGONOF  
ARROZ  
FROITA

Enerxía (Kcal) 617,58  
Prot. (g) 21,17  
Líp. (g) 22,21  
HdeC (g) 82,99

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

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

Iogur 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



Pescada a plancha con ensalada de tomate  
Froita

Lasaña de peixe e espinacas  
Lácteo

Ensalada con dados de polo  
Froita

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado  
Lácteo

Cous cous con salmón e porros  
Lácteo



Recomendacións

13/10/2025

14/10/2025

15/10/2025

16/10/2025

17/10/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

PASTA CON TOMATE  
POTAXE DE GARAVANZOS CON BACALLAO  
FROITA

CREMA DE CABACIÑA  
BOLOÑESA VEXETAL  
MACARRONS  
IOGUR

ENSALADA COMPLETA  
PUCHERO DE POLO  
FROITA

FABAS ESTUFADAS  
PESCADA A GALEGA  
BROCOLI CON CENORIA  
IOGUR

SOPA DE CABELLIN  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

Enerxía (Kcal) 621,33  
Prot. (g) 21,78  
Líp. (g) 21,41  
HdeC (g) 85,24

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

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

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Brocoli salteado con lombo e patacas asadas  
Lácteo

Minestra de verduras con polo e arroz integral  
Froita

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati  
Lácteo

Cabacilla rechea con atún e pataca cocida  
Froita

Xudias con magro e pataca cocida  
Lácteo



Recomendacións

20/10/2025

21/10/2025

22/10/2025

23/10/2025

24/10/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA CAMPEIRA  
LOMBO ADUBADO  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR

CALDO GALEGO  
PESCADA A MARIÑEIRA  
ARROZ O FORNO  
FROITA

GARAVANZOS CON ESPINACAS  
TENREIRA GUIADA  
FIDEOS  
FROITA

CEMA DE CENORIA  
XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS  
PATACAS ASADAS  
IOGUR

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  
XARDA O FORNO  
LEITUGA, MILLO E OLIVAS  
FROITA

Enerxía (Kcal) 627,99  
Prot. (g) 22,06  
Líp. (g) 22,03  
HdeC (g) 85,18

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

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

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

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

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca



Tortilla de berenxena e arroz integral salteado  
Froita

Salteado de tenreira con cenorias e patacas  
Lácteo

Arroz salteado con bacallao e verduras  
Lácteo

Rapante a plancha con xardiñeira e patacas  
Froita

Dados de lombo salteado con xudias  
Lácteo



Recomendacións

27/10/2025

28/10/2025

29/10/2025

30/10/2025

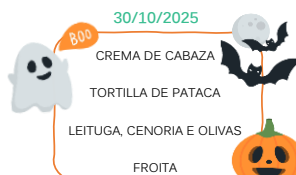
31/10/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

LENTELLAS A CASEIRA  
FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA  
PURE DE CENORIA  
IOGUR

CREMA DE BROCOLI E CENORIA  
ESTUFADO DE PAVO  
FROITA

ARROZ MILANESA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
CHÍCHAROS E CENORIAS  
FROITA



CREMA DE CABAZA  
TORTILLA DE PATACA  
LEITUGA, CENORIA E OLIVAS  
FROITA

NON LECTIVO

Enerxía (Kcal) 663,60  
Prot. (g) 21,40  
Líp. (g) 22,92  
HdeC (g) 93,10

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

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

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

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Fideos con lombo e verduras  
Froita

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida  
Lácteo

Tenreira asada con minestra de verduras  
Lácteo

Rapante a plancha con cous cous de verduras  
Lácteo

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Recomendacións

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietéticos europeos 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

## OUTUBRO 2025



LUNS

29/09/2025

MARTES

30/09/2025

MÉRCORES

01/10/2025

XOVES

02/10/2025

VENRES

03/10/2025

Semana 1

CREMA DE CENORIA

ENSALADILLA

FABAS VEXETAIS

POLO O CHILINDRON

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

FIDEUA DE PEIXE

ARROZ BRANCO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

FROITA

IOGUR

06/10/2025

ENSALADA TROPICAL

07/10/2025

XUDIAS CON OVO

08/10/2025

FABAS VEXETAIS

09/10/2025

PASTA SALTEADA CON VERDURAS

10/10/2025

CREMA VEXETAL

XURELO A GALEGA

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

PATACA COCIDA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

13/10/2025

MACARRONS CON TOMATE

14/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2025

ENSALADA COMPLETA

16/10/2025

FABAS VEXETAIS

17/10/2025

SOPA DE FIDEOS

GARAVANZOS CON BACALLAO

CALDERETA DE TENREIRA

POLO GUISADO CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

ALBÓNDEGAS

MACARRONS

BROCOLI CON CENORIA

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/10/2025

CREMA CAMPEIRA

21/10/2025

CALDO GALEGO

22/10/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

23/10/2025

CREMA DE CENORIA

24/10/2025

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

LOMBO ASADO

PESCADA A MARIÑEIRA

CALDERETA DE TENREIRA

POLO ASADO

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS

PATACA ASADA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/10/2025

FABAS VEXETAIS

28/10/2025

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

29/10/2025

ARROZ A MILANESA

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

31/10/2025

NON LECTIVO

XAMÓN ASADO EN SALSA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

PURÉ DE CENORIA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

Garante que estes 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)





# SEN PORCO

## OUTUBRO 2025



LUNS

29/09/2025

MARTES

30/09/2025

MÉRCORES

01/10/2025

XOVES

02/10/2025

VENRES

03/10/2025

Semana 1

CREMA DE CENORIA

ENSALADILLA CON OVO RELADO

FABAS ESTUFADAS

POLO O CHILINDRON

TORTILLA FRANCESA

FIDEUA DE PEIXE

ARROZ BRANCO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

FROITA

IOGUR

06/10/2025

ENSALADA TROPICAL

07/10/2025

XUDIAS CON OVO RELADO

08/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

09/10/2025

TALLARINS CON VERDURAS

10/10/2025

CREMA VEXETAL

XURELO A GALEGA

PEITUGA DE POLO

FILETE DE PESCADA A ROMANA

TORTILLA DE PATACA

POLO STROGONOFF

PATACAS COCIDAS

PATACA COCIDA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

13/10/2025

CODIÑOS CON TOMATE

14/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2025

ENSALADA COMPLETA

16/10/2025

FABAS ESTUFADAS

17/10/2025

SOPA DE CABELLIN

GARAVANZOS CON BACALLAO

BOLÓNESA VEXETAL

POLO GUISADO CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

TORTILLA FRANCESA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/10/2025

CREMA CAMPEIRA

21/10/2025

CALDO DE REPOLO

22/10/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

23/10/2025

CREMA DE CENORIA

24/10/2025

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

FOGONEIRO O FORNO

PESCADA A MARIÑEIRA

TERNERA GUISADA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

FIDEOS

PATACAS ASADAS

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

28/10/2025

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

29/10/2025

ARROZ CON VERDURAS

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

31/10/2025

NON LECTIVO

TORTILLA FRANCESA

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA VERDE

TORTILLA DE PATACA

PURÉ DE CENORIA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 5

Garante que estes 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)

