

Menús Saudables para todos!



Menú estándar



Menú celíacos



Menú sen porco



XUÑO 2025



Semana 1	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	02/06/2025	03/06/2025	04/06/2025	05/06/2025	06/06/2025
	MACARRONS CON TOMATE	ENSALADA TRICOLOR	MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL	XUDIAS CON XAMÓN	FABAS CON CHOURIZO
	PESCADA EN SALSA VERDE	GUIZO DE PORCO CON PATACAS	XURELO O FORNO	POLO ASADO	PESCADA A GALEGA
Semana 2	CHÍCHAROS CON CENORIAS		ENSALADA DE LEITUGA E MILLO	ARROZ BRANCO	BROCOLI CON PATACA
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	IOGUR
	09/06/2025	10/06/2025	11/06/2025	12/06/2025	13/06/2025
	ENSALADA TROPICAL	SOPA DE VERDURAS CON FIDEO	CREMA CAMPEIRA	MINESTRA	ENSALADA CON GARAVANZOS
Semana 3	ALBÓNDEGAS	XARDA A MARIÑEIRA	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	ATÚN GUISADO	TORTILLA DE PATACA
	ARROZ BRANCO	PATACA O VAPOR CON PEREXIL	ARROZ BRANCO	MACARRONS	TOMATE
	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA
	16/06/2025	17/06/2025	18/06/2025	19/06/2025	20/06/2025
	FABAS VEXETAIS	CREMA DE CENORIA	SOPA DE FIDEOS	ENSALADILLA	NUGGETS DE POLO
Semana 4	PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA	CALDERETA DE TENREIRA	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	POLO ASADO	HAMBURGUESA CON QUEIXO
	BROCOLI CON CENORIA	MACARRONS	ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA	LEITUGA E TOMATE	PATACAS CHIP
	FROITA	IOGUR	FROITA	FROITA	CHOCOLATINA



SEN PORCO

XUÑO 2025



LUNS

02/06/2025

ENSALADA DE PASTA

PESCADA EN SALSA VERDE

CHÍCHAROS CON CENORIAS

FROITA

MARTES

03/06/2025

ENSALADA PRIMAVERA

TORTILLA FRANCESA

PATACAS ESTUFADAS

IOGUR

MÉRCORES

04/06/2025

CODIÑOS CON ALLO E PEREXIL

RABAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

XOVES

05/06/2025

XUDIAS REFOGADAS

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

VENRES

06/06/2025

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA A GALEGA

BROCOLI CON PATACA

IOGUR

Semana 1

09/06/2025

ENSALADA TROPICAL

CALDERETA DE TENREIRA

ARROZ BRANCO

IOGUR

10/06/2025

SOPA DE VERDURAS (con piñóns)

XARDA A MARIÑEIRA

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

11/06/2025

CREMA CAMPEIRA

FOGONEIRO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

12/06/2025

ENRELLADO DE POLO CON CEBOLA CARMELIZADA

ATUN GUISADO

FIDEOS

FROITA

13/06/2025

ENSALADA CON GARAVANZOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

FROITA

Semana 2

16/06/2025

LENTELLAS GUISADAS

PESCADA EN SALSA DE ALBAHACA

BROCOLI E CENORIA

FROITA

17/06/2025

CREMA DE CENORIA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

IOGUR

18/06/2025

SOPA DE FIDEOS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

19/06/2025

ENSALADILLA CON OVO RELADO

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

20/06/2025

CROQUETAS

MACARRONS CON TOMATE E ATÚN

CHOCOLATINA

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. Se desexa consultar o menú online visítate: www.arumeservicios.com

