



SEN GLUTEN

OUTUBRO 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/09/2021

28/09/2021

29/09/2021

30/09/2021

01/10/2021

Semana 4

FABAS ESTUFADAS
TORTILLA DE PATACAS
CON TOMATE NATURAL
LÁCTEO

04/10/2021

05/10/2021

06/10/2021

07/10/2021

08/10/2021

Semana 5

CREMA VEXETAL
LOMBO Á PRANCHA
ARROZ TRES DELICIAS
LÁCTEO

SOPA DE AVE ESP.
FILETE DE PESCADA
CON BRÓCOLI E PATACAS
FROITA

XUDIÁS CON OVO
CARNE PICADA SALTEADA
CON PASTA ESP.
LÁCTEO

ENSALADA CON GARAVANZOS
POLO AO CHILINDRÓN
CON PATACAS
FROITA

CREMA DE VERDURA
PAELLA MARIÑEIRA
XEADO S/GLUTEN

11/10/2021

12/10/2021

13/10/2021

14/10/2021

15/10/2021

Semana 6

SOPA VEXETAL ESP.
ATÚN Á PRANCHA
CON PASTA ESP.
FROITA

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACA
CON ENSALADA DE TOMATE
LÁCTEO

ENSALADA CAMPEIRA
PEITUGA DE POLO
E PASTA ESP.
FROITA

18/10/2021

19/10/2021

20/10/2021

21/10/2021

22/10/2021

Semana 1

CREMA DE VERDURAS
FILETE Á PRANCHA
CON ARROZ
LÁCTEO

PASTA ESP. CON TOMATE
XUREL Á PRANCHA
CON ENSALADA MIXTA
FROITA

SOPA DE LETRAS ESP.
CARNE NO SEU XUGO
CON VERDURAS
LÁCTEO

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
PEIXE Á PRANCHA
CON PASTA ESP.
FROITA

XUDIÁS Á CASEIRA
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

25/10/2021

26/10/2021

27/10/2021

28/10/2021

29/10/2021

Semana 2

CREMA DE CENORIA
PAVO NO SEU XUGO
CON PASTA ESP.
LÁCTEO

SOPA VEXETAL ESP.
FILETE Á PRANCHA, TOMATE
GRELLADO
CON PURÉ
FROITA

ENSALADA
BACALLAU Á PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATACAS
CON TOMATE
LÁCTEO

PASTA ESP. CON TOMATE E QUEIXO
PESCADA Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

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 visítalo:



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154



HIPOCALÓRICA

OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

Semana 4

SOPA DE POLO, FIDEUS E MILLO
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE NATURAL
IOGUR DESNATADO

Semana 5

04/10/2021

CREMA VEXETAL
LOMBO Á PRANCHA
ARROZ TRES DELCIAS
IOGUR DESNATADO

05/10/2021

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA
CON BRÓCOLI
FROITA

06/10/2021

XUDÍAS REFOGADAS
CARNE PICADA SALTEADA
CON PASTA
IOGUR DESNATADO

07/10/2021

ENSALADA CON GARAVANZOS
POLO NO SEU XUGO
CON PATACA COCIDA
FROITA

08/10/2021

CREMA DE VERDURA
PEIXE NO SEU XUGO
CON ARROZ
IOGUR DESNATADO

Semana 6

11/10/2021

12/10/2021

13/10/2021

SOPA VEXETAL
ATÚN Á PRANCHA
CON FIDEUS EN BRANCO
FROITA

14/10/2021

FABAS CON CABAZA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA DE TOMATE
IOGUR DESNATADO

15/10/2021

ENSALADA CAMPEIRA
POLO NO SEU XUGO
CON PASTA REFOGADA
FROITA

Semana 1

18/10/2021

LENTELLAS VEXETÁIS
FILETE Á PRANCHA
CON ARROZ
IOGUR DESNATADO

19/10/2021

ESPAGUETI REFOGADO
XUREL Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

20/10/2021

SOPA DE LETRAS
CARNE NO SEU XUGO
CON VERDURAS
IOGUR DESNATADO

21/10/2021

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
PEIXE Á PRANCHA
CON TALLARÍNS REFOGADOS
FROITA

22/10/2021

XUDÍAS REFOGADAS
POLO AO FORNO (S/PEL)
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

Semana 2

25/10/2021

CREMA DE CENORIA
PAVO NO SEU XUGO
CON PASTA REFOGADA
IOGUR DESNATADO

26/10/2021

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO Á PRANCHA
CON TOMATE GRELLADO
FROITA

27/10/2021

ENSALADA
BACALLAU Á PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

28/10/2021

LENTELLAS VEXETÁIS
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE
IOGUR DESNATADO

29/10/2021

CODIÑOS REFOGADOS
PESCADA Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

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 visítalo: www.arumeservicios.com



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154



SEN LACTOSA

OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

Semana 4

SOPA DE POLO, FIDEUS E MILLO
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE NATURAL
IOGUR S/LACTOSA

04/10/2021

CREMA VEXETAL
LOMBO Á PRANCHA
ARROZ TRES DELCIAS
IOGUR S/LACTOSA

05/10/2021

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA
CON BRÓCOLI E PATACAS
FROITA

06/10/2021

XUDIÁS CON OVO
CARNE PICADA SALTEADA
CON PASTA
IOGUR S/LACTOSA

07/10/2021

ENSALADA CON GARAVANZOS
POLO AO CHILINDRÓN
CON PATACAS
FROITA

08/10/2021

CREMA DE VERDURA S/ LACT.
PAELLA MARIÑEIRA
IOGUR S/LACTOSA

Semana 5

11/10/2021

12/10/2021

13/10/2021

SOPA VEXETAL
ATÚN Á PRANCHA
CON FIDEUS EN BRANCO
FROITA

14/10/2021

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACA
CON ENSALADA DE TOMATE
IOGUR S/LACTOSA

15/10/2021

ENSALADA CAMPEIRA
PEITUGA DE POLO
CON PASTA REFOGADA
FROITA

Semana 6

18/10/2021

LENTELLAS VEXETÁIS
FILETE Á PRANCHA
CON ARROZ
IOGUR S/LACTOSA

19/10/2021

ESPAGUETI C/ TOMATE
XUREL Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

20/10/2021

SOPA DE LETRAS
CARNE NO SEU XUGO
CON VERDURAS
IOGUR S/LACTOSA

21/10/2021

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ S/ LACT.
PEIXE Á PRANCHA
CON TALLARÍNS
FROITA

22/10/2021

XUDIÁS Á CASEIRA
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

Semana 1

25/10/2021

CREMA DE CENORIA S/LACT.
PAVO NO SEU XUGO
CON PASTA
IOGUR S/LACTOSA

26/10/2021

SOPA VEXETAL
FILETE Á PRANCHA C/TOMATE
GRELLADO
CON PATACAS
FROITA

27/10/2021

ENSALADA
BACALLAU Á PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

28/10/2021

LENTELLAS Á CASEIRA
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
IOGUR S/LACTOSA

29/10/2021

CODIÑOS CON TOMATE
PESCADA AO FORNO
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

Semana 2

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 visita: www.arumeservicios.com



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154



SEN OVO

OUTUBRO 2021



LUNS

27/09/2021

MARTES

28/09/2021

MÉRCORES

29/09/2021

XOVES

30/09/2021

VENRES

01/10/2021

Semana 4

FABAS ESTUFADAS
PAVO NO SEU XUGO
CON TOMATE NATURAL
LÁCTEO

Semana 5

04/10/2021

CREMA VEXETAL
LOMBO Á PRANCHA
ARROZ TRES DELICIAS
LÁCTEO

05/10/2021

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA
CON BRÓCOLI E PATACAS
FROITA

06/10/2021

XUDIÁS REFOGADAS
CARNE PICADA SALTEADA
CON PASTA
LÁCTEO

07/10/2021

ENSALADA C/GARAVANZOS S/ OVO
POLO NO SEU XUGO
CON PATACAS
FROITA

08/10/2021

CREMA DE VERDURA
PAELLA MARIÑEIRA
LÁCTEO

Semana 6

11/10/2021

12/10/2021

13/10/2021

SOPA VEXETAL
ATÚN Á PRANCHA
CON FIDEUS
FROITA

14/10/2021

FABAS CON CABAZA
PAVO NO SEU XUGO
CON ENSALADA DE TOMATE
LÁCTEO

15/10/2021

ENSALADA CAMPEIRA S/ OVO
PEITUGA DE POLO
CON PASTA REFOGADA
FROITA

Semana 1

18/10/2021

LENTELLAS VEXETÁIS
FILETE Á PRANCHA
CON ARROZ
LÁCTEO

19/10/2021

ESPAGUETI C/ TOMATE
XUREL Á PRANCHA
CON ENSALADA S/OVO
FROITA

20/10/2021

SOPA DE LETRAS
GUISO DE CARNE
Á XARDINEIRA
LÁCTEO

21/10/2021

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ
PEIXE Á PRANCHA
CON TALLARÍNS
FROITA

22/10/2021

XUDIÁS REFOGADAS
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

Semana 2

25/10/2021

CREMA DE CENORIA
PAVO NO SEU XUGO
CON PASTA
LÁCTEO

26/10/2021

SOPA VEXETAL
FILETE Á PRANCHA C/TOMATE
GRELLADO
CON PURÉ
FROITA

27/10/2021

ENSALADA
BACALLAU Á PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

28/10/2021

LENTELLAS Á CASEIRA
POLO NO SEU XUGO
CON TOMATE
LÁCTEO

29/10/2021

CODIÑOS CON TOMATE
PESCADA Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

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 visita: www.arumeservicios.com



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154