



SEN GLUTEN

NOVIEMBRE 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/11/2021

02/11/2021

03/11/2021

04/11/2021

05/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

REVOLTO DE ESPINACAS

SOPA VEXETAL ESP.

GARAVANZOS CON VERDURAS

CARNE NO SEU XUGO

PESCADA Á GALEGA

POLO AO LIMÓN

PIZZA CASEIRA ESP.

CON ARROZ

PATACAS COCIDAS CON ALLADA

CON PATACAS

FROITA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

08/11/2021

09/11/2021

10/11/2021

11/11/2021

12/11/2021

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

ENSALADA VARIADA VEXETAL

SOPA DE PASTA ESP.

SOPA DE PASTA ESP., POLO E MILLO

CREMA DE CABAZA

TAQUIÑOS DE PAVO

PAELLA

FILETE DE PESCADA Á PRANCHA

TENREIRA ESTUFADA

TORTILLA DE PATACAS

CON PASTA ESP.

CON ENSALADA

Á XARDINEIRA CON PATACAS

CON TOMATE GRELLADO

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO

FROITA

15/11/2021

16/11/2021

17/11/2021

18/11/2021

19/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

CREMA DE VERDURA

SOPA DE AVE ESP.

XUDÍAS CON OVO

POTAXE DE GARAVANZOS E CABAZA

ESCALOPÍNS Á PRANCHA

ARROZ CON BACALLAU

POLO AO FORNO

ATÚN Á PRANCHA

FILETE Á PRANCHA

CON PATACA

CON PATACAS

CON PASTA ESP.

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO

FROITA

22/11/2021

23/11/2021

24/11/2021

25/11/2021

26/11/2021

CREMA DE CENORIA

SOPA DE PASTA ESP.

BRÓCOLI CON XAMÓN

SOPA DO CHEF ESP.

FABAS ESTOUFADAS

PEITUGA DE POLO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA CON ALLO E PEREXEL

CARNE NO SEU XUGO

ABADEXO Á PRANCHA

E PASTA ESP.

CON TOMATE GRELLADO

CON PATACAS

CON ARROZ

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

29/11/2021

30/11/2021

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

CALDO GALEGO

PASTA ESP. CON QUEIXO

PESCADA Á PRANCHA

CON PATACA ASADA E PISTO

LÁCTEO

FROITA

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Semana 6

Semana 1

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



HIPOCALÓRICA

NOVIEMBRE 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/11/2021

02/11/2021

03/11/2021

04/11/2021

05/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

ESPINACAS REFOGADAS

SOPA VEXETAL

GARAVANZOS C/VERDURAS

CARNE NO SEU XUGO

PESCADA COCIDA

POLO AO LIMÓN

FILETE Á PRANCHA

CON ARROZ

CON PATACA COCIDA

CON PATACA COCIDA

CON ENSALADA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

08/11/2021

09/11/2021

10/11/2021

11/11/2021

12/11/2021

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

ENSALADA VARIADA VEXETAL

LENTELLAS VEXETÁIS

SOPA DE POLO, FIDEUS E MILLO

CREMA DE CABAZA

PAVO NO SEU XUGO

PEIXE NO SEU XUGO

FILETE DE PESCADA Á PRANCHA

TENREIRA NO SEU XUGO

TORTILLA FRANCESA

CON MACARRÓNS REFOGADOS

CON ARROZ

CON ENSALADA

CON MINISTRA E PATACA COCIDA

CON TOMATE GRELLADO

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

15/11/2021

16/11/2021

17/11/2021

18/11/2021

19/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

CREMA DE VERDURA

SOPA DE AVE

XUDIÁS REFOGADAS

POTAXE DE GARAVANZOS E CABAZA

ESCALOPÍNS Á PRANCHA

BACALLAU Á PRANCHA

POLO AO FORNO S/PEL

ATÚN Á PRANCHA

FILETE Á PRANCHA

CON PATACA COCIDA

CON ARROZ

CON PATACA COCIDA

CON PASTA

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

22/11/2021

23/11/2021

24/11/2021

25/11/2021

26/11/2021

CREMA DE CENORIA

LENTELLAS VEXETÁIS

BRÓCOLI REFOGADO

SOPA DO CHEF

FABAS VEXETAIS

POLO NO SEU XUGO

TORTILLA FRANCESA

PESCADA Á PRANCHA

CARNE NO SEU XUGO

ABADEXO Á PRANCHA

CON PASTA REFOGADA

CON TOMATE GRELLADO

CON PATACA COCIDA

CON VERDURAS

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

29/11/2021

30/11/2021

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

CALDO VEXETAL

ESPAGUETI REFOGADO CON TOMATE

TENREIRA NO SEU XUGO

PESCADA Á PRANCHA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PISTO

IOGUR DESNATADO

FROITA

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Semana 6

Semana 1

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 visite: www.arumeservicios.com



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



SEN LACTOSA

NOVIEMBRE 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/11/2021

02/11/2021

03/11/2021

04/11/2021

05/11/2021

CREMA DE CABACIÑA S/LACT.

REVOLTO DE ESPINACAS

SOPA VEXETAL

GARAVANZOS CON VERDURAS

CARNE NO SEU XUGO

PESCADA Á GALEGA

POLO AO LIMÓN

PIZZA CASEIRA S/LACT.

CON ARROZ

PATACAS COCIDAS CON ALLADA

CON PATACAS

FROITA

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

FROITA

Semana 3

08/11/2021

09/11/2021

10/11/2021

11/11/2021

12/11/2021

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ S/LACT.

ENSALADA VARIADA VEXETAL

LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE POLO, FIDEUS E MILLO

CREMA DE CABAZA S/LACT.

TAQUIÑOS DE PAVO

PAELLA

FILETE DE PESCADA Á ROMANA

TENREIRA ESTUFADA

TORTILLA DE PATACA

CON MACARRÓNS

CON ENSALADA

Á XARDINEIRA CON PATACAS

CON TOMATE GRELLADO S/LACT.

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

Semana 4

15/11/2021

16/11/2021

17/11/2021

18/11/2021

19/11/2021

CREMA DE CABACIÑA S/ LACT.

CREMA DE VERDURA S/ LACT.

SOPA DE AVE

XUDÍAS CON OVO

POTAXE DE GARAVANZOS E CABAZA

ESCALOPÍNS Á PRANCHA

ARROZ CON BACALLAU

POLO AO FORNO

ATÚN Á PRANCHA

MILANESA

CON PATACAS

CON PATACAS

CON PASTA

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

Semana 5

22/11/2021

23/11/2021

24/11/2021

25/11/2021

26/11/2021

CREMA DE CENORIA S/LACT.

LENTELLAS Á CASEIRA

BRÓCOLI CON XAMÓN

SOPA DO CHEF

FABAS ESTOUFADAS

PEITUGA DE POLO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA CON ALLO E PEREXEL

ALBÓNDEGAS Á XARDINEIRA

ABADEXO EMPANADO

CON PASTA REFOGADA

CON TOMATE GRELLADO S/QUEIXO

CON PATACAS

CON ARROZ

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

FROITA

Semana 6

29/11/2021

30/11/2021

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

CALDO GALEGO

ESPAGUETI C/ TOMATE

TENREIRA NO SEU XUGO

PESCADA Á PRANCHA

CON ARROZ

CON PATACA ASADA E PISTO

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

Semana 1

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 visite: www.arumeservicios.com



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



SEN OVO

NOVIEMBRE 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/11/2021

02/11/2021

03/11/2021

04/11/2021

05/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

ESPINACAS REFOGADAS

SOPA VEXETAL

GARAVANZOS CON VERDURAS

CARNE NO SEU XUGO

PESCADA Á GALEGA

POLO AO LIMÓN

PIZZA CASEIRA ESP.

CON ARROZ

PATACAS COCIDAS CON ALLADA

CON PATACAS

FROITA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

Semana 3

08/11/2021

09/11/2021

10/11/2021

11/11/2021

12/11/2021

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

ENSALADA VARIADA VEXETAL

LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE POLO, FIDEUS E MILLO

CREMA DE CABAZA

TAQUIÑOS DE PAVO

PAELLA

FILETE DE PESCADA Á PRANCHA

TENREIRA ESTUFADA

PAVO NO SEU XUGO

CON MACARRÓNS

CON ENSALADA

Á XARDINEIRA CON PATACAS

CON TOMATE GRELLADO

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO

FROITA

Semana 4

15/11/2021

16/11/2021

17/11/2021

18/11/2021

19/11/2021

CREMA DE CABACIÑA

CREMA DE VERDURA

SOPA DE AVE

XUDIÁS REFOGADAS

POTAXE DE GARAVANZOS E CABAZA

ESCALOPÍNS Á PRANCHA

ARROZ CON BACALLAU

POLO AO FORNO

ATÚN Á PRANCHA

FILETE Á PRANCHA

CON PATACAS

CON PATACAS

CON PASTA

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO

FROITA

Semana 5

22/11/2021

23/11/2021

24/11/2021

25/11/2021

26/11/2021

CREMA DE CENORIA

LENTELLAS Á CASEIRA

BRÓCOLI CON XAMÓN

SOPA DO CHEF

FABAS ESTOUFADAS

PEITUGA DE POLO

PAVO NO SEU XUGO

PESCADA CON ALLO E PEREXEL

CARNE NO SEU XUGO

ABADEXO Á PRANCHA

CON PASTA REFOGADA

CON TOMATE GRELLADO

CON PATACAS

CON ARROZ

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

Semana 6

29/11/2021

30/11/2021

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

CALDO GALEGO

ESPAGUETI C/ TOMATE

TENREIRA NO SEU XUGO

PESCADA Á PRANCHA

CON ARROZ

CON PATACA ASADA E PISTO

LÁCTEO

FROITA

Semana 1

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 visite: www.arumeservicios.com



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