



SEN FROITOS SECOS

MAIO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/05/2022

03/05/2022

04/05/2022

05/05/2022

06/05/2022

CREMA DE CABAZA

XUDIÁS REFOGADAS

CREMA DE CENORIA

ENSALADA RUSA

LENTELLAS VEXETAIS

TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS

TORTILLA DE PATACA

BACALLAU EN SALSA DE PEMENTOS

XAMÓN ASADO

PESCADA REBOZADA

CON PASTA

CON TOMATE

CON PATACA PANADEIRA

CON ARROZ

CON LEITUGA, MILLO E CENORIA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

LÁCTEO

FROITA

09/05/2022

10/05/2022

11/05/2022

12/05/2022

13/05/2022

CREMA DE CABACIÑA

GARAVANZOS ESTUFADOS
C/VERDURIÑAS

SOPA DE VERDURAS

ESPIRAIS CON TOMATE

ENSALADA DE ARROZ

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA ESP.

PEITUGA DE POLO NO SEU XUGO

PESCADA Á PRANCHA

GUISO DE CARNE

CON ARROZ

PATACAS C/CHÍCHAROS E CENOIRA

CON ENSALADA

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

16/05/2022

17/05/2022

18/05/2022

19/05/2022

20/05/2022

CROQUETAS ESP CON ENSALADA

SOPA HORTELANA

SALPICÓN DE PEIXE

CREMA DE VERUDRAS

FILETES DE POLO AO LIMÓN

MILANESA

LASAÑA DE CARNE

TORTILLA DE PATACA

PATACA ASADA

CON PATACA ASADA

ENSALADA C/ATÚN

LÁCTEO

FROITA

FROITA

LÁCTEO

23/05/2022

24/05/2022

25/05/2022

26/05/2022

27/05/2022

LENTELLAS VEXETAIS

BRÓCOLI REFOGADO

SOPA DE AVE

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO ESP.

CREMA DE BONIATO E ALLO PORRO

LOMBO EN SALSA

SALMÓN Á PRANCHA

TENREIRA ESTUFADA

XUREL CON ALLO E PREXEL

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO
CON TOMATE

CON ARROZ

CON MACARRÓNS

CON PATACAS E MINESTRA

PATACAS AO VAPOR E PISTO DE
VERDURAS

ARROZ

LÁCTEO

FROITA

FROITA

LÁCTEO

FROITA

30/05/2022

31/05/2022

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

CREMA DE CENORIA

GARAVANZOS GUISADOS CON
VERDURAS

ROTTI DE PAVO

CARNE NO SEU XUGO

CON ARROZ

CON MACARRÓNS

LÁCTEO

FROITA

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Semana 6

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 materiais primos 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 GLUTEN

MAIO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/05/2022

03/05/2022

04/05/2022

05/05/2022

06/05/2022

CREMA DE CABAZA

XUDIÁS Á RIOXANA

CREMA DE CENORIA

ENSALADA RUSA

SOPA DE PASTA ESP.

PAVO NO SEU XUGO

TORTILLA DE PATACAS

BACALLAU Á PRANCHA

XAMÓN ASADO

PESCADA Á REBOZADA

CON PASTA ESP.

CON TOMATE

CON PATACA PANADEIRA

CON ARROZ

CON LEITUGA, MILLO E CENORIA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

LÁCTEO

FROITA

Semana 2

09/05/2022

10/05/2022

11/05/2022

12/05/2022

13/05/2022

CREMA DE CABACIÑA

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE VERDURAS ESP.

PASTA ESP. AO GRATÉN

ENSALADA DE ARROZ

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

PIZZA ESP. DE ATÚN

PEITUGA DE POLO

PESCADA Á PRANCHA

GUISO DE CARNE

CON ARROZ

PATACAS CON CHÍCHAROS E CENOIRA

CON ENSALADA

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

Semana 3

16/05/2022

17/05/2022

18/05/2022

19/05/2022

20/05/2022

CROQUETAS ESP. CON ENSALADA

SOPA HORTELANA

SALPICÓN DE PEIXE

CREMA DE VERDURAS

FILETES DE POLO AO LIMÓN

FILETE Á PRANCHA

BOLOÑESA

TORTILLA DE PATACAS

PATACA ASADA

CON PATACA ASADA

PASTA ESP.

ENSALADA CON ATÚN

LÁCTEO

FROITA

FROITA

LÁCTEO

Semana 4

23/05/2022

24/05/2022

25/05/2022

26/05/2022



27/05/2022

CREMA DE VERDURAS

BRÓCOLI AO GRATÉN

SOPA DE AVE ESP.

ENSALADA MIXTA

CREMA DE BONIATO E ALLO PORRO

CINTA DE LOMBO AO FORNO

SALMÓN Á PRANCHA

TENREIRA ESTUFADA

XUREL CON ALLO E PREXEL

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO

CON ENSALADA

CON PASTA ESP.

CON PATACAS E MINESTRA

PATACAS AO VAPOR E PISTO DE VERDURAS

CON TOMATE

LÁCTEO

FROITA

FROITA

LÁCTEO

ARROZ

Semana 5

30/05/2022

31/05/2022

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

CREMA DE CENORIA

GARAVANZOS GUISADOS CON VERDURAS

ROTTI DE PAVO

CARNE NO SEU XUGO

CON ARROZ

CON PASTA ESP.

LÁCTEO

FROITA

Semana 6

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 materiais primos 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



HIPOCALÓRICA

MAIO 2022



LUNS

02/05/2022

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

MARTES

03/05/2022

XUDIÁS REFOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE
FROITA

MÉRCORES

04/05/2022

CREMA DE CENORIA
BACALLAU Á PRANCHA
CON PATACA COCIDA
FROITA

XOVES

05/05/2022

ENSALADA
XAMON AO FORNO SEN SALSA
CON ARROZ
IOGUR DESNATADO

VENRES

06/05/2022

LENTELLAS VEXETÁIS
PESCADA Á PRANCHA
CON LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

Semana 2

09/05/2022

CREMA DE CABAZIÑA
CARNE NO SEU XUGO
CON ARROZ
IOGUR DESNATADO

10/05/2022

GARAVANZOS CON VERDURAS
FILETE Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

11/05/2022

SOPA DE VERDURAS
PEITUGA DE POLO AO FORNO SEN SALSA
CON CHÍCHAROS E CENOIRAS
IOGUR DESNATADO

12/05/2022

ESPIRAIS REFOGADOS
PESCADA Á PRANCHA
EN ENSALADA
FROITA

13/05/2022

ENSALADA DE ARROZ
CARNE NO SEU XUGO
FROITA

Semana 3

16/05/2022

CROQUETAS CON ENSALADA
FILETES DE POLO AO LIMÓN
PATACA ASADA
LÁCTEO

17/05/2022

SOPA HORTELANA
FILETE Á PRANCHA
CON PATACA COCIDA
FROITA

18/05/2022

SALPICÓN DE PEIXE
PAVO NO SEU XUGO
PASTA SALTEADA
FROITA

19/05/2022

CREMA DE VERUDRAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
IOGUR DESNATADO

Semana 4

23/05/2022

LENTELLAS VEXETÁIS
LOMBO Á PRANCHA
CON ARROZ
IOGUR DESNATADO

24/05/2022

BRÓCOLI REFOGADO
SALMÓN Á PRANCHA
CON PASTA REFOGADA
FROITA

25/05/2022

SOPA DE AVE
TENREIRA NO SEU XUGO
CON MINISTRA
FROITA

26/05/2022

ENSALADA MIXTA
XUREL CON ALLO E PREXEL
PATACAS AO VAPOR E PISTO DE VERDURAS
IOGUR DESNATADO

27/05/2022

CREMA DE BONIATO E ALLO PORRO
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON TOMATE
ARROZ
FROITA

Semana 5

30/05/2022

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

31/05/2022

GARAVANZOS CON VERDURAS
ROTTI DE PAVO
CON ARROZ
FROITA

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

Semana 6

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 LACTOSA

MAIO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/05/2022

03/05/2022

04/05/2022

05/05/2022

06/05/2022

CREMA DE CABAÇA S/LACT.

XUDIÁS REFOGADAS

CREMA DE CENORIA S/LACT.

ENSALADILLA RUSA

LENTELLAS VEXETAIS

PAVO NO SEU XUGO

TORTILLA DE PATACA

BACALLAU Á PRANCHA

XAMÓN ASADO

PESCADA REBOZADA

CON PASTA

CON TOMATE

CON PATACAS

CON ARROZ

CON LEITUGA, MILLO E CENORIA

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

09/05/2022

10/05/2022

11/05/2022

12/05/2022

13/05/2022

CREMA DE CABACIÑA S/LACT.

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

ESPIRAIS CON TOMATE

ENSALADA DE ARROZ S/OVO

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA S/LACT.

PEITUGA DE POLO AO FORNO

PESCADA Á PRANCHA

GUISO DE CARNE

CON ARROZ

PATACAS C/CHÍCHAROS E CENORIA

CON ENSALADA

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

FROITA

16/05/2022

17/05/2022

18/05/2022

19/05/2022

20/05/2022

CROQUETAS ESP. CON ENSALADA

SOPA HORTELANA

SALPICÓN DE PEIXE

CREMA DE VERUDRAS

FILETES DE POLO AO LIMÓN

MILANESA

BOLOÑESA

TORTILLA DE PATACA

PATACA ASADA

CON PATACA ASADA

PASTA SALTEADA

ENSALADA C/ATÚN

LÁCTEO

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA

23/05/2022

24/05/2022

25/05/2022

26/05/2022

27/05/2022

LENTELLAS Á CASEIRA

BRÓCOLI REFOGADO

SOPA DE AVE

EMPANADA DE IORK E TOMATE

CREMA DE BONIATO E ALLO PORRO S/LACT.

CINTA DE LOMBO AO FORNO

SALMÓN Á PRANCHA

TENREIRA ESTUFADA

XUREL CON ALLO E PREXEL

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO

CON ARROZ

CON MACARRÓNS

CON PATACAS E MINESTRA

PATACAS AO VAPOR E PISTO DE VERDURAS

CON TOMATE

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

30/05/2022

31/05/2022

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

CREMA DE CENORIA S/LACT.

GARAVANZOS GUISADOS CON VERDURAS

MACARRÓNS CON CARNE

ROTTI DE PAVO

CON ARROZ

IOGUR S/LACTOSA

FROITA

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Semana 6

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 materiais primos 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 OVO

MAIO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/05/2022

03/05/2022

04/05/2022

05/05/2022

06/05/2022

CREMA DE CABAZA

XUDIÁS REFOGADAS

CREMA DE CENORIA

ENSALADILLA S/OVO S/MAHONESA

LENTELLAS CON CHOURIZO

PAVO NO SEU XUGO

POLO NO SEU XUGO

BACALLAU Á PRANCHA

XAMÓN AO FORNO

PESCADA FRITA

CON PASTA

CON TOMATE

CON PATACAS

CON ARROZ

CON LEITUGA, MILLO E CENORIA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

09/05/2022

10/05/2022

11/05/2022

12/05/2022

13/05/2022

CREMA DE CABACIÑA

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

ESPIRAIS ESP. AO GRATÉN

ENSALADA DE ARROZ S/OVO

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA ESP. DE ATÚN

PEITUGA DE POLO AO FORNO

PESCADA Á PRANCHA

GUISO DE CARNE

CON ARROZ

PATACAS C/CHÍCHAROS E CENORIAS

CON ENSALADA MIXTA

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

16/05/2022

17/05/2022

18/05/2022

19/05/2022

20/05/2022

CROQUETAS ESP. CON ENSALADA

SOPA HORTELANA

SALPICÓN DE PEIXE S/ OVO

CREMA DE VERDURAS

FILETES DE POLO AO LIMÓN

FILETE Á PRANCHA

LASAÑA DE CARNE

POLO Á PRANCHA

PATACA ASADA

CON PATACA ASADA

ENSALADA CON ATÚN

LÁCTEO

FROITA

FROITA

LÁCTEO

23/05/2022

24/05/2022

25/05/2022

26/05/2022

27/05/2022

LENTELLAS Á CASEIRA

BRÓCOLI AO GRATÉN

SOPA DE AVE

ENSALADA MIXTA S/OVO

CREMA DE BONIATO E ALLO PORRO

CINTA DE LOMBO AO FORNO

SALMÓN EN SALSAS

TENREIRA ESTUFADA

XUREL CON ALLO E PREXEL

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO
CON TOMATE

CON ARROZ

CON PASTA ESP.

CON PATACAS E MINESTRA

PATACAS AO VAPOR E PISTO DE
VERDURAS

ARROZ

LÁCTEO

FROITA

FROITA

LÁCTEO

FROITA

30/05/2022

31/05/2022

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

CREMA DE CENORIA

GARAVANZOS GUISADOS CON
VERDURAS

ROTTI DE PAVO

MACARRÓNS ESP. CON CARNE

CON ARROZ

LÁCTEO

FROITA

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Semana 6

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 visítale: www.arumeservicios.com



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



SEN PEIXE

MAIO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/05/2022

03/05/2022

04/05/2022

05/05/2022

06/05/2022

CREMA DE CABAZA
TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS
CON PASTA
LÁCTEO

XUDIAS RIOXANA
TORTILLA DE PATACA
TOMATE GRILL CON QUEIXO E
ALBAHACA
FROITA

CREMA DE CENORIA
POLO NO SEU XUGO
CON PATACAS
FROITA

ENSALADA VEXETAL
XAMÓN ASADO
CON ARROZ
XEADO

LENTELLAS CON CHOURIZO
FILETE Á PRANCHA
CON LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

09/05/2022

10/05/2022

11/05/2022

12/05/2022

13/05/2022

CREMA DE CABACIÑA
ALBONDEGAS CON TOMATE
CON ARROZ
LÁCTEO

GARAVANZOS ESTUFADOS
C/VERDURIÑAS
PIZZA CASEIRA (S/PEIXE NIN
MARISCO)
FROITA

SOPA DE VERDURIÑAS
PEITUGA DE POLO AO FORNO
PATACAS C/CHÍCHAROS E CENORIA
LÁCTEO

ESPIRAIS AO GRATÉN
PAVO Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

ENSALADA DE ARROZ S/ATÚN
GUISO DE CARNE
FROITA

16/05/2022

17/05/2022

18/05/2022

19/05/2022

20/05/2022

CROQUETAS CON ENSALADA
FILETES DE POLO AO LIMÓN
PATACA ASADA
LÁCTEO

SOPA HORTELANA
MILANESA
CON PATACA ASADA
FROITA

SALPICÓN CON OVO
LASAÑA DE CARNE
FROITA

CREMA DE VERUDRAS
TORTILLA DE PATACA
CON ENSALADA
LÁCTEO

23/05/2022

24/05/2022

25/05/2022

26/05/2022

27/05/2022

LENTELLAS Á CASEIRA
CINTA DE LOMBO AO FORNO
CON ARROZ
LÁCTEO

BRÓCOLI AO GRATÉN
PAVO Á PRANCHA
CON MACARRÓNS
FROITA

SOPA DE AVE
TENREIRA ESTUFADA
CON PATACAS E MINESTRA
FROITA

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO
FILETE Á PRANCHA
CON PATACAS AO VAPOR E PISTO DE
VERDURAS
LÁCTEO

CREMA DE BONIATO E ALLO PORRO
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO
CON TOMATE
ARROZ
FROITA

30/05/2022

31/05/2022

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

CREMA DE CENORIA
MACARRÓNS CON CARNE
LÁCTEO

GARAVANZOS GUISADOS CON
VERDURAS
ROTTI DE PAVO
CON ARROZ
FROITA

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Semana 6

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 materiais primos 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