



SEN FROITOS SECOS

SEPTIEMBRE 22



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

08/09/2022

SOPA DE LETRAS

FILETE RUSO

CON ARROZ

FROITA

09/09/2022

XUDÍAS Á CASEIRA

POLO AO FORNO

CON PATACAS FRITAS

FROITA

Semana 2

12/09/2022

CREMA DE CABAZA
TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS
CON PASTA
LÁCTEO

13/09/2022

XUDÍAS REFOGADAS
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
FROITA

14/09/2022

CREMA DE CENORIA
BACALLAU EN SALSA DE PEMENTOS
CON PATACA PANADEIRA
FROITA

15/09/2022

ENSALADA RUSA
XAMÓN ASADO
CON ARROZ
LÁCTEO

16/09/2022

LENTELLAS VEXETAIS
PESCADA REBOZADA
CON LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

Semana 3

19/09/2022

CREMA DE CABACIÑA
ALBÓNDEGAS CON TOMATE
CON ARROZ
LÁCTEO

20/09/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS
C/VERDURIÑAS
PIZZA CASEIRA ESP.
FROITA

21/09/2022

SOPA DE VERDURAS
PEITUGA DE POLO NO SEU XUGO
PATACAS C/CHÍCHAROS E CENOIRA
LÁCTEO

22/09/2022

ESPIRAIS CON TOMATE
PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

23/09/2022

ENSALADA DE ARROZ
GUISO DE CARNE
FROITA

Semana 4

26/09/2022

CROQUETAS ESP CON ENSALADA
FILETES DE POLO AO LIMÓN
PATACA ASADA
LÁCTEO

27/09/2022

CODIÑOS CON TOMATE
PESCADA Á PRANCHA
CHICHAROS E CENORIA
FROITA

28/09/2022

SOPA HORTELANA
MILANESA
CON PATACA ASADA
FROITA

29/09/2022

SALPICÓN DE PEIXE
LASAÑA DE CARNE
FROITA

30/09/2022

CREMA DE VERUDRAS
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA C/ATÚN
LÁCTEO

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 desexas consultar o menú online visítate: www.arumeservicios.com



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



SEN GLUTEN

SEPTIEMBRE 22



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

08/09/2022

SOPA DE LETRAS ESP.

FILETE RUSO

ARROZ

FROITA

09/09/2022

XUDÍAS Á CASEIRA

POLO AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

Semana 2

12/09/2022

CREMA DE CABAZA

PAVO NO SEU XUGO

CON PASTA ESP.

LÁCTEO

13/09/2022

XUDÍAS Á RIOXANA

TORTILLA DE PATACAS

CON TOMATE

FROITA

14/09/2022

CREMA DE CENORIA

BACALLAU Á PRANCHA

CON PATACA PANADEIRA

FROITA

15/09/2022

ENSALADA RUSA

XAMÓN ASADO

CON ARROZ

LÁCTEO

16/09/2022

SOPA DE PASTA ESP.

PESCADA Á REBOZADA

CON LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

Semana 3

19/09/2022

CREMA DE CABACIÑA

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

CON ARROZ

LÁCTEO

20/09/2022

GARAVANZOS CON VERDURAS

PIZZA ESP. DE ATÚN

FROITA

21/09/2022

SOPA DE VERDURAS ESP.

PEITUGA DE POLO
PATACAS CON CHÍCHAROS E
CENOIRA

LÁCTEO

22/09/2022

PASTA ESP. AO GRATÉN

PESCADA Á PRANCHA

CON ENSALADA

FROITA

23/09/2022

ENSALADA DE ARROZ

GUIISO DE CARNE

FROITA

Semana 4

26/09/2022

CROQUETAS ESP. CON ENSALADA

FILETES DE POLO AO LIMÓN

PATACA ASADA

LÁCTEO

27/09/2022

PASTA ESP. CON TOMATE

PESCADA Á PRANCHA

CHICHAROS E CENORIA

FROITA

28/09/2022

SOPA HORTELANA

FILETE Á PRANCHA

CON PATACA ASADA

FROITA

29/09/2022

SALPICÓN DE PEIXE

BOLOÑESA

PASTA ESP.

FROITA

30/09/2022

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATACAS

ENSALADA CON ATÚN

LÁCTEO

Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietéticos-matricionados 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



HIPOCALÓRICA

SEPTIEMBRE 22



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

08/09/2022

SOPA DE LETRAS
CARNE NO SEU XUGO
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

09/09/2022

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

Semana 2

12/09/2022

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

13/09/2022

XUDIÁS REFOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE
FROITA

14/09/2022

CREMA DE CENORIA
BACALLAU Á PRANCHA
CON PATACA COCIDA
FROITA

15/09/2022

ENSALADA
XAMON AO FORNO SEN SALSAS
CON ARROZ
IOGUR DESNATADO

16/09/2022

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

Semana 3

19/09/2022

CREMA DE CABACIÑA
CARNE NO SEU XUGO
CON ARROZ
IOGUR DESNATADO

20/09/2022

GARAVANZOS CON VERDURAS
FILETE Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

21/09/2022

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

22/09/2022

ESPIRAIS REFOGADOS
PESCADA Á PRANCHA
EN ENSALADA
FROITA

23/09/2022

ENSALADA DE ARROZ
CARNE NO SEU XUGO
FROITA

Semana 4

26/09/2022

ENSALADA COMPLETA
FILETES DE POLO AO LIMÓN
PATACA ASADA
LÁCTEO

27/09/2022

CODIÑOS CON TOMATE
PESCADA Á PRANCHA
CHICHAROS E CENORIA
FROITA

28/09/2022

SOPA HORTELANA
FILETE Á PRANCHA
CON PATACA COCIDA
FROITA

29/09/2022

SALPICÓN DE PEIXE
PAVO NO SEU XUGO
PASTA SALTEADA
FROITA

30/09/2022

CREMA DE VERURDRAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
IOGUR DESNATADO

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

SEPTIEMBRE 22



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

08/09/2022

SOPA DE LETRAS

FILETE RUSO

CON ARROZ

FROITA

09/09/2022

XUDIÁS Á CASEIRA

POLO AO FORNO

CON PATACA COCIDA

FROITA

Semana 2

12/09/2022

CREMA DE CABAZA S/LACT.

PAVO NO SEU XUGO

CON PASTA

IOGUR S/LACTOSA

13/09/2022

XUDIÁS REFOGADAS

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

FROITA

14/09/2022

CREMA DE CENORIA S/LACT.

BACALLAU Á PRANCHA

CON PATACAS

FROITA

15/09/2022

ENSALADILLA RUSA

XAMÓN ASADO

CON ARROZ

IOGUR S/LACTOSA

16/09/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA REBOZADA

CON LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

Semana 3

19/09/2022

CREMA DE CABACIÑA S/LACT.

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

CON ARROZ

IOGUR S/LACTOSA

20/09/2022

GARAVANZOS CON VERDURAS

PIZZA CASEIRA S/LACT.

FROITA

21/09/2022

SOPA DE VERDURAS

PEITUGA DE POLO AO FORNO

PATACAS C/CHÍCHAROS E CENORIA

IOGUR S/LACTOSA

22/09/2022

ESPIRAIS CON TOMATE

PESCADA Á PRANCHA

CON ENSALADA

FROITA

23/09/2022

ENSALADA DE ARROZ S/OVO

GUISO DE CARNE

FROITA

Semana 4

26/09/2022

CROQUETAS ESP. CON ENSALADA

FILETES DE POLO AO LIMÓN

PATACA ASADA

LÁCTEO

27/09/2022

CODIÑOS CON TOMATE

PESCADA Á PRANCHA

CHICHAROS E CENORIA

FROITA

28/09/2022

SOPA HORTELANA

MILANESA

CON PATACA ASADA

FROITA

29/09/2022

SALPICÓN DE PEIXE

BOLOÑESA

PASTA SALTEADA

FROITA

30/09/2022

CREMA DE VERURDRAS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA C/ATÚN

IOGUR S/LACTOSA

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 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

SEPTIEMBRE 22



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

08/09/2022

SOPA DE LETRAS

FILETE RUSO

CON ARROZ

FROITA

09/09/2022

XUDIÁS REFOGADAS

POLO AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

Semana 2

12/09/2022

CREMA DE CABAZA

PAVO NO SEU XUGO

CON PASTA

LÁCTEO

13/09/2022

XUDIÁS REFOGADAS

POLO NO SEU XUGO

CON TOMATE

FROITA

14/09/2022

CREMA DE CENORIA

BACALLAU Á PRANCHA

CON PATACAS

FROITA

15/09/2022

ENSALADILLA S/OVO S/MAHONESA

XAMÓN AO FORNO

CON ARROZ

XEADO

16/09/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO

PESCADA FRITA

CON LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

Semana 3

19/09/2022

CREMA DE CABACIÑA

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

CON ARROZ

LÁCTEO

20/09/2022

GARAVANZOS CON VERDURAS

PIZZA CASEIRA ESP. DE ATÚN

FROITA

21/09/2022

SOPA DE VERDURAS

PEITUGA DE POLO AO FORNO

PATACAS C/CHÍCHAROS E CENORIAS

LÁCTEO

22/09/2022

ESPIRAIS ESP. AO GRATÉN

PESCADA Á PRANCHA

CON ENSALADA MIXTA

FROITA

23/09/2022

ENSALADA DE ARROZ S/OVO

GUISO DE CARNE

FROITA

Semana 4

26/09/2022

CROQUETAS ESP.CON ENSALADA

FILETES DE POLO AO LIMÓN

PATACA ASADA

LÁCTEO

27/09/2022

CODIÑOS CON TOMATE

PESCADA Á PRANCHA

CHICHAROS E CENORIA

FROITA

28/09/2022

SOPA HORTELANA

FILETE Á PRANCHA

CON PATACA ASADA

FROITA

29/09/2022

SALPICÓN DE PEIXE S/ OVO

LASAÑA DE CARNE

FROITA

30/09/2022

CREMA DE VERUDRAS

POLO Á PRANCHA

ENSALADA CON ATÚN

LÁCTEO

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 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 PEIXE

SEPTIEMBRE 22



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

08/09/2022

09/09/2022

SOPA DE LETRAS

XUDIÁS Á CASEIRA

FILETE RUSO

POLO AO FORNO

CON ARROZ

CON PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

Semana 2

12/09/2022

13/09/2022

14/09/2022

15/09/2022

16/09/2022

CREMA DE CABAZA

XUDIÁS RIOXANA

CREMA DE CENORIA

ENSALADA VEXETAL

LENTELLAS CON CHOURIZO

TAQUIÑOS DE PAVO ESTUFADOS

TORTILLA DE PATACA

POLO NO SEU XUGO

XAMÓN ASADO

FILETE Á PRANCHA

CON PASTA

TOMATE GRILL CON QUEIXO E ALBAHACA

CON PATACAS

CON ARROZ

CON LEITUGA, MILLO E CENORIA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

Semana 3

19/09/2022

20/09/2022

21/09/2022

22/09/2022

23/09/2022

CREMA DE CABACIÑA

GARAVANZOS ESTUFADOS C/VERDURIÑAS

SOPA DE VERDURIÑAS

ESPIRAIS AO GRATÉN

ENSALADA DE ARROZ S/ATÚN

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA (S/PEIXE NIN MARISCO)

PEITUGA DE POLO AO FORNO

PAVO Á PRANCHA

GUISO DE CARNE

CON ARROZ

PATACAS C/CHÍCHAROS E CENORIA

CON ENSALADA

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

Semana 4

26/09/2022

27/09/2022

28/09/2022

29/09/2022

30/09/2022

CROQUETAS CON ENSALADA

CODIÑOS CON TOMATE

SOPA HORTELANA

SALPICÓN CON OVO

CREMA DE VERUDRAS

FILETES DE POLO AO LIMÓN

TORTILLA FRANCESA

MILANESA

LASAÑA DE CARNE

TORTILLA DE PATACA

PATACA ASADA

CHICHAROS E CENORIA

CON PATACA ASADA

FROITA

CON ENSALADA

LÁCTEO

FROITA

FROITA

LÁCTEO

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