



HIPOCALORICA

OUTUBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

SALPICON DE PEIXE
COSTELETA A PRANCHA
ARROZ BRANCO
FROITA

ENSALADA DE PASTA
FILETE A PRANCHA
CON PURE
IOGUR DESCREMADO

VERDURAS REFOGADAS
CARNE NO SEU XUGO
ARROZ BRANCO
FROITA

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE PESCADA A PRANCHA
ENSALADA
FROITA

07/10/2024

08/10/2024

09/10/2024

10/10/2024

11/10/2024

LENTELLAS CON VERDURAS
FILETE DE XAMON A PRANCHA
CON VERDURAS REFOGADAS
IOGUR DESCREMADO-Froita

CODIÑOS SALTEADOS
PEIXE A PRANCHA
ENSALADA MIXTA
FROITA

SOPA DE AVE
TORTILLA FRANCESA (1 ovo)
TOMATE AO FORNO CON OREGANO
IOGUR DESCREMADO-Froita

CREMA DE CENORIA
BACALLAU AO FORNO
CON PATACAS ASADAS
FROITA

ENSALADILLA NATUAL (sen atún)
XAMONCIÑOS DE POLO (sen pel) AO FORNO CON TOMATE
ARROZ BRANCO
FROITA

14/10/2024

15/10/2024

16/10/2024

17/10/2024

18/10/2024

FABAS CON VERDURAS
CARNE NO SEU XUGO
MACARRONS REFOGADOS
IOGUR DESCREMADO-Froita

XUDIAS REFOGADAS
PESCADA AO FORNO
CON PATACAS E PEMENTOS
FROITA

CREMA DE CABAZA
POLO (sen pel) AO FORNO
CON CHICHAROS E CENORIA
FROITA

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA (1 ovo)
LEITUGA, TOMATE E CEBOLA
IOGUR DESCREMADO

SOPA DE VERDURIÑAS
MAGRO NO SEU XUGO
CON ARROZ BRANCO
FROITA

21/10/2024

22/10/2024

23/10/2024

24/10/2024

25/10/2024

CREMA VEXETAL
FILETE A PRANCHA
CON PATACAS COCIDAS
IOGUR DESCREMADO-Froita

TALLARINS REFOGADOS CON ALFABEGA
PESCADA A PRANCHA
ENSALADA MIXTA
FROITA

LENTELLAS VEXETAIS
POLO (sen pel) NO SEU XUGO
CON VERDURAS SALTEADAS
FROITA

BROCOLI SALTEADO
XAMON ASADO NO SEU XUGO
PATACAS AO FORNO
IOGUR DESCREMADO

OVO COCIDO E LEITUGA
PEIXE BRANCO A PRANCHA
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

28/10/2024

29/10/2024

30/10/2024

31/10/2024

ENSALADA COMPLETA
PAVO NO SEU XUGO
CON PASTA REFOGADA
IOGUR DESCREMADO-Froita

SOPA DE VERDURAS
BACALLAU A PRANCHA
CON PATACAS PANADEIRA
POSTRE CASEIRO-Froita



MENU ESPECIAL SAMAIN

DIA DO ENSINO

Semana 4

Semana 5

Semana 6

Semana 7

Semana 8



Garante que estes 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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C



SEN GLUTE

OUTUBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

SALPICON DE PEIXE
COSTELETA A PRANCHA
ARROZ PILAF
FROITA

02/10/2024

ENSALADA DE PASTA
FILETE RUSO
CON PURE
IOGUR

03/10/2024

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO
PAELLA MIXTA
FROITA

04/10/2024

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE PESCADA REBOZADA
ENSALADA
FROITA

Semana 5

07/10/2024

LEGUMES (non lentellas) ESTUFADAS
PIZZA CASEIRA DE XAMON E QUEIXO
LACTEO-Froita

08/10/2024

PASTA SALTEADA
FINGERS DE PEIXE
ENSALADA MIXTA
FROITA

09/10/2024

SOPA DE AVE
TORTILLA PAISANA
TOMATE AO FORNO QUEIXO E OREGANO
XEADO

10/10/2024

CREMA DE CENORIA
BACALLAU A BILBAINA
CON PATACAS PANADEIRA
FROITA

11/10/2024

ENSALADILLA RUSA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON TOMATE E CEBOLA
CON ARROZ BRANCO
FROITA

Semana 6

14/10/2024

FABAS CON VERDURAS
MACARRONS
A BOLOÑESA
LACTEO-Froita

15/10/2024

XUDIAS A CASEIRA
PESCADA AO FORNO
CON PATACAS E PEMENTOS
FROITA

16/10/2024

CREMA DE CABAZA
POLO AO CHILINDRON
CON CHICHAROS E CENORIA
FROITA

17/10/2024

POTAXE DE GARAVANZOS
TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA
LEITUGA, TOMATE E ATÚN
LATEO

18/10/2024

SOPA DE VERDURIÑAS
ALBONDEGAS A XARDIÑEIRA
CON ARRZO PILAF
FROITA

Semana 7

21/10/2024

CREMA VEXETAL
HAMBURGUESA
CON PATACAS FRITAS
LACTEO-Froita

22/10/2024

TALLARINS CON TOMATE E ALFABEGA
PESCADA REBOZADA
ENSALADA MIXTA
FROITA

23/10/2024

LEGUMES (non lentellas) CON CHOURIZO
FAXIÑAS DE POLO
FROITA

24/10/2024

BROCOLI SALTEADO
XAMON ASADO
PATACAS AO FORNO
LACTEO

25/10/2024

OVOS RECHEOS E LEITUGA
GUISO DE LURAS
FROITA

Semana 8

28/10/2024

CROQUETAS CON LEITUGA
SALTEADO DE PAVO
CON BACON, BROCOLI E PASTA
LACTEO-Froita

29/10/2024

SOPA DE VERDURAS
BACALLAU EN SALSA DE PEMENTOS
CON PATACAS PANADEIRA
POSTRE CASEIRO-Froita

30/10/2024



MENU ESPECIAL SAMAIN

31/10/2024

DIA DO ENSINO



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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C



SEN OVO

OUTUBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

SALPICON DE PEIXE
COSTELETA A PRANCHA
ARROZ PILAF
FROITA

02/10/2024

ENSALADA DE PASTA
FILETE RUSO
CON PURE
IOGUR

03/10/2024

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO
PAELLA MIXTA
FROITA

04/10/2024

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA
ENSALADA
FROITA

Semana 5

07/10/2024

LENTELLAS ESTUFADAS
PIZZA CASERIA DE XAMON E QUEIXO
LACTEO-Froita

08/10/2024

PASTA SALTEADA
FINGERS DE PEIXE
ENSALADA MIXTA
FROITA

09/10/2024

SOPA DE AVE
FILETE A PRANCHA
TOMATE AO FORNO CON QUEIXO E OREGANO
XEADO

10/10/2024

CREMA DE CENORIA
BACALLAU A BILBAINA
CON PATACAS PANADEIRA
FROITA

11/10/2024

ENSALADILLA RUSA (sen ovo nin mahonesa)
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON TOMATE E CEBOLA
CON ARROZ BRANCO
FROITA

Semana 6

14/10/2024

FABAS CON VERDURAS
MACARRONS A BOLOÑESA
LACTEO-Froita

15/10/2024

XUDIAS A CASEIRA
PESCADA AO FORNO
CON PATACAS E PEMENTOS
FROITA

16/10/2024

CREMA DE CABAZA
POLO AO CHILINDRON
CON CHICHAROS E CENORIA
FROITA

17/10/2024

POTAXE DE GARAVANZOS
FILETE A PRANCHA
LEITUGA, TOMATE E ATUN
LACTEO

18/10/2024

SOPA DE VERDURIÑAS
ALBONDEGAS A XARDIÑEIRA
CON ARROZ PILAF
FROITA

Semana 7

21/10/2024

CREMA VEXETAL
HAMBURGUESA
CON PATACAS FRITAS
LACTEO-Froita

22/10/2024

TALLARINS CON TOMATE E ALFABEGA
PESCADA ENFARIÑADA
ENSALADA MIXTA
FROITA

23/10/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO
FAXIÑAS DE POLO
FROITA

24/10/2024

BROCOLI SALTEADO
XAMON ASADO
PATACAS AO FORNO
LACTEO

25/10/2024

ENSALADA COMPLETA
GUISO DE LURAS
FROITA

Semana 8

28/10/2024

CROQUETAS CON LEITUGA
SALTEADO DE PAVO
CON BACON, BROCOLI E PASTA
LACTEO- Froita

29/10/2024

SOPA DE VERDURAS
BACALLAU EN SALSA DE PEMENTOS
CON PATACAS PANADEIRA
POSTRE CASEIRO-Froita

30/10/2024



MENU ESPECIAL SAMAIN

31/10/2024

DIA DO ENSINO



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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C



SEN LACTOSA

OUTUBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

SALPICON DE PEIXE
COSTELETA A PRANCHA
ARROZ PILAF
FROITA

02/10/2024

ENSALADA DE PASTA
FILETE RUSO
CON PURE DE PATACA (sen lácteos)
IOGUR SEN LACTOSA

03/10/2024

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO
PAELLA MIXTA
FROITA

04/10/2024

CREMA DE VERDURAS (sen lácteos)
FILETE DE PESCADA A ROMANA
ENSALADA
FROITA

Semana 5

07/10/2024

LENTELLAS ESTUFADAS
PIZZA CASEIRA DE XAMON E QUEIXO
IOGUR SEN LACTOSA

08/10/2024

CODIÑOS SALTEADOS
FINGERS DE PEIXE
ENSALADA MIXTA
FROITA

09/10/2024

SOPA DE AVE
TORTILLA PAISANA
TOMATE AO FORNO CON OREGANO
IOGUR SEN LACTOSA

10/10/2024

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)
BACALLAU A BILBAINA
CON PATACAS PANADEIRA
FROITA

11/10/2024

ENSALADILLA RUSA (sen lácteos)
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON TOMATE E CEBOLA
CON ARROZ BRANCO
FROITA

Semana 6

14/10/2024

FABAS CON VERDURAS
MACARRONS A BOLOÑESA
IOGUR SEN LACTOSA

15/10/2024

XUDIAS A CASEIRA
PESCADA AO FORNO
CON PATACAS E PEMENTOS
FROITA

16/10/2024

CREMA DE CABAÇA (sen lácteos)
POLO AO CHILINDRON
CON CHICHAROS E CENORIA
FROITA

17/10/2024

POTAXE DE GARAVANZOS
TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA
LEITUGA, TOMATE E ATUN
IOGUR SEN LACTOSA

18/10/2024

SOPA DE VERDURIÑAS
ALBONDEGAS A XARDIÑEIRA
CON ARROZ PILAF
FROITA

Semana 7

21/10/2024

CREMA VEXETAL (sen lácteos)
HAMBURGUESA
CON PATACAS FRITAS
IOGUR SEN LACTOSA- Froita

22/10/2024

TALLARINS CON TOMATE E ALFABEGA
PESCADA A ROMANA
ENSALADA MIXTA
FROITA

23/10/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO
FAXIÑAS DE POLO
FROITA

24/10/2024

BROCOLI SALTEADO
XAMON ASADO
PATACAS AO FORNO
IOGUR SEN LACTOSA

25/10/2024

OVOS RECHEOS (sen lácteos) E LEITUGA
GUIISO DE LURAS
FROITA

Semana 8

28/10/2024

CROQUETAS CON LEITUGA
SALTEADO DE PAVO
CON BACON, BROCOLI E PASTA
IOGUR SEN LACTOSA- Froita

29/10/2024

SOPA DE VERDURAS
BACALLAU EN SALSA DE PEMENTOS
CON PATACAS PANADEIRA
POSTRE CASEIRO-Froita

30/10/2024



MENU ESPECIAL SAMAIN

31/10/2024

DIA DO ENSINO



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 desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Diplomado en Dietética y Nutrición y
Dietética
DNI 53172340 C



SEN FROITOS SECOS

OUTUBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

SALPICON DE PEIXE
COSTELETA A PRANCHA
ARROZ PILAF
FROITA

02/10/2024

ENSALADA DE PASTA
FILETE RUSO
CON PURE
IOGUR

03/10/2024

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO
PAELLA MIXTA
FROITA

04/10/2024

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE PESCADA A ROMANA
ENSALADA
FROITA

Semana 5

07/10/2024

LENTELLAS ESTUFADAS
PIZZA CASEIRA DE XAMON E QUEIXO
LACTEO-Froita

08/10/2024

CODIÑOS SALTEADOS
FINGERS DE PEIXE
ENSALADA MIXTA
FROITA

09/10/2024

SOPA DE AVE
TORTILLA PAISANA
TOMATE AO FORNO CON QUEIXO E OREGANO
XEADO

10/10/2024

CREMA DE CENORIA
BACALLAU A BILBAINA
CON PATACAS PANADEIRA
FROITA

11/10/2024

ENSALADILLA RUSA
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON TOMATE E CEBOLA
CON ARROZ BRANCO
FROITA

Semana 6

14/10/2024

FABAS CON VERDURAS
MACARRONS A BOLOÑESA
LACTEO-Froita

15/10/2024

XUDIAS A CASERIA
PESCADA AO FORNO
CON PATACAS E PEMENTOS
FROITA

16/10/2024

CREMA DE CABAZA
POLO AO CHILINDRON
CON CHICHAROS E CENORIA
FROITA

17/10/2024

POTAXE DE GARAVANZOS
TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA
LEITUGA, TOMATE E ATUN
LACTEO

18/10/2024

SOPA DE VERDURIÑAS
ALBONDEGAS A XARDIÑEIRA
CON ARROZ PILAF
FROITA

Semana 7

21/10/2024

CREMA VEXETAL
HAMBURGUESA
CON PATACAS FRITAS
LACTEO-Froita

22/10/2024

TALLARINS CON TOMATE E ALFABEGA
PESCADA A ROMANA
ENSALADA MIXTA
FROITA

23/10/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO
FAXIÑAS DE POLO
FROITA

24/10/2024

BROCOLI SALTEADO
XAMON ASADO
PATACAS AO FORNO
LACTEO

25/10/2024

OVOS RECHEOS E LEITUGA
GUIISO DE LURAS
FROITA

Semana 8

28/10/2024

CROQUETAS CON LEITUGA
TACOS DE PAVO NO SEU XUGO
CON BROCOLI E PASTA
LACTEO- Froita

29/10/2024

SOPA DE VERDURAS
BACALLAU EN SALSA DE PEMENTOS
CON PATACAS PANADEIRA
POSTRE CASEIRO- Froita

30/10/2024



MENU ESPECIAL SAMAIN

31/10/2024

DIA DO ENSINO



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 desexa consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C



SEN PEIXE

OUTUBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

SALPICON DE VERDURAS

COSTELETA A PRANCHA

ARROZ PILAF

FROITA

02/10/2024

ENSALADA DE PASTA

FILETE RUSO

CON PURE

IOGUR

03/10/2024

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

PAELLA DE CARNE

FROITA

04/10/2024

CREMA DE VERUDRAS

TORTILLA DE PATACAS

CON ENSALADA

FROITA

Semana 5

07/10/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

PIZZA CASEIRA DE XAMON E QUEIXO

LACTEO-Froita

08/10/2024

CODIÑOS SALTEADOS

PAVO A PRANCHA

ENSALADA MIXTA

FROITA

09/10/2024

SOPA DE AVE

TORTILLA PAISANA

TOMATE AO FORNO CON QUEIXO E OREGANO

XEADO

10/10/2024

CREMA DE CENORIA

MAGRO A PRANCHA

CON PATACAS PANADEIRA

FROITA

11/10/2024

ENSALADILLA RUSA (sen atún)

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON TOMATE E CEBOLA

CON ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 6

14/10/2024

FABAS CON VERDURAS

MACARRONS A BOLOÑESA

LACTEO-Froita

15/10/2024

XUDIÁS A CASEIRA

FILETE A PRANCHA

CON PATACAS E PEMENTOS

FROITA

16/10/2024

CREMA DE CABAZA

POLO AO CHILINDRON

CON CHICHAROS E CENORIA

FROITA

17/10/2024

POTAXE DE GARAVANZOS

TORTILLA DE PATACA E CABCACIÑA

CON LEITUGA, TOMATE E CEBOLA

LACTEO

18/10/2024

SOPA DE VERDURIÑAS

ALBONDEGAS A XARDIÑEIRA

CON ARROZ PILAF

FROITA

Semana 7

21/10/2024

CREMA VEXETAL

HAMBURGUESA

CON PATACAS FRITAS

LACTEO-Froita

22/10/2024

TALLARINS CON TOMATE E ALFABEGA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA MIXTA

FROITA

23/10/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

FAXIÑAS DE POLO

FROITA

24/10/2024

BROCOLI SALTEADO

XAMON ASADO

PATACAS AO FORNO

LACTEO

25/10/2024

OVOS COCIDOS E LEITUGA

FILETE A PRANCHA

CON PATACAS COCIDAS

FROITA

Semana 8

28/10/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

SALTEADAO DE PAVO

CON BACON, BROCIL E PASTA

LACTEO- Froita

29/10/2024

SOPA DE VERDURAS

FILETE A PRANCHA

CON PATACAS PANADEIRA

POSTRE CASEIRO- Froita

30/10/2024



MENU ESPECIAL SAMAIN

31/10/2024

DIA DO ENSINO



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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C