



HIPOCALORICA

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 8

06/01/2025

VACACIÓNS DE NADAL

07/01/2025

VACACIÓNS DE NADAL

08/01/2025

SOPA DE VERDURAS
MAGRO NO SEU XUGO
CON ARROZ EN BRANCO
FROITA

09/01/2025

CREMA VEXETAL
TORTILLA FRANCESA (1 ovo)
ENSALADA DE TOMATE
IOGUR DESCREMADO-
Froita

10/01/2025

FABAS VEXETAIS
FILETE Á PRANCHA
ENSALADA MIXTA
FROITA

Semana 1

13/01/2025

LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO A PRANCHA
CON ARROZ BRANCO
IOGUR DESCREMADO-
Froita

14/01/2025

ESPAGUETES
REFOGADOS
XARDA AO FORNO
CON PISTO
FROITA

15/01/2025

SOPA DE LETRAS
CARNE NO SEU XUGO
CON PATACAS E
VERDURIÑAS COCIDAS
IOGUR DESCREMADO

16/01/2025

VERDURIÑAS
REFOGADAS
ROTI DE POLO NO SEU
XUGO
CON ARROZ BRANCO
FROITA

17/01/2025

OVO COCIDO CON
LEITUGA
PEIXE Á PRANCHA
CON FIDEOS
REFOGADOS
FROITA

Semana 2

20/01/2025

FABAS CON VERDURAS
POLO (sen pel) AO
FORNO
CON PATACAS ASADAS
IOGUR DESCREMADO-
Froita

21/01/2025

CREMA DE CABACIÑA
SALMON A PRANCHA
CON MACARRONS
REFOGADOS
FROITA

22/01/2025

SOPA DE VERDURAS
XAMON ASADO NO SEU
XUGO
ARROZ BRANCO
FROITA

23/01/2025

COLIFLOR AO VAPOR
TORTILLA FRANCESA (1 ovo)
CON TOMATE GRELLADO
E ALFABEGA
SOBREMESA CASEIRA

24/01/2025

XUDIÁS REFOGADAS
RAPE Á GALEGA
CON PATACAS COCIDAS
IOGUR DESCREMADO-
Froita

Semana 3

27/01/2025

CREMA DE CABAZA
FILETE A PRANCHA
CON ARROZ BRANCO
IOGUR DESCREMADO-
Froita

28/01/2025

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS
PEIXE A PRANCHA
CON PASTA REFOGADA
FROITA

29/01/2025

ARROZ TRES DELICIAS
BACALLAU A PRANCHA
CON ENSALADA MIXTA
FROITA

30/01/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS
XUDIÁS VERDES CON
PATACAS
COCIDAS E OVO COCIDO
IOGUR DESCREMADO-
Froita

31/01/2025

CALDO VEXETAL
ESPAGUETES
SALTEADOS
CON CARNE NO SEU
XUGO
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 desaxa

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



SEN GLUTE

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

Semana 8

VACACIÓNS DE NADAL

VACACIÓNS DE NADAL

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS

CON ARROZ EN BRANCO

FROITA

CREMA VEXETAL CON
PICATOSTES

TORTILLA ESPAÑOLA

TOMATE GRELLADO

LACTEO-Froita

FABAS ESTUFADAS

MILANESA

ENSALADA MIXTA

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16 DE XANEIRO DIA DA
CROQUETA

17/01/2025

Semana 1

LEGUMES (non lentellas)
CON VERDURAS

RAXO ESTUFADO

CON ARROZ PILAF

LACTEO-Froita

ESPAGUETES CON
TOMATE E QUEIXO

XARDA AO FORNO

CON PISTO

FROITA

SOPA DE PASTA

GUISO DE CARNE

CON PATACAS E
VERDURIÑAS

LACTEO- Froita



CROQUETAS DE
BACALLAU CON LEITUGA

ROTI DE POLO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

REVOLTO DE
CHAMPIÑÓNS E
VERDURIÑAS

FIDEUA MARIÑEIRA

FROITA

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

Semana 2

FABAS ESTUFADAS

POLO AO FORNO

CON PATACAS ASADAS

NATILLAS-Froita

CREMA DE CABACIÑA

SALMON EN SALSA

CON MACARRONS

FROITA

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

ARROZ PILAF

FROITA

COLIFLOR AO GRATÉN

TORTILLA DE PATACA

TOMATE GRELLADO CON
QUEIXO E ALFABEGA

SOBREMESA CASEIRA

XUDIÁS Á RIOXANA

RAPE Á GALEGA

CON PATACAS COCIDAS

LACTEO-Froita

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

Semana 3

CREMA DE CABAZA

ALBONDEGAS CON
TOMATE

CON ARROZ BRANCO

LACTEO- Froita

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

FROITA

ARROZ TRES DELICIAS

BACALLAU EMPANADO

ENSALADA MIXTA

FROITA

SOPA DE PASTA

XUDIAS VERDES
COCIDAS CON PATACAS
COCIDAS,

OVO COCIDO E
CHOURIZO

LACTEO-Froita

CALDO GALEGO

ESPAGUETES CON

BOLOÑESA DE CARNE

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 visite: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro



SEN OVO

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 8

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DE NADAL

VACACIÓNS DE NADAL

SOPA DE VERDURAS

CREMA VEXETAL CON
PICATOSTES

FABAS ESTUFADAS

ALBÓNDEGAS

FILETE A PLANCHA

MILANESA

CON ARROZ EN BRANCO

ENSALADA DE TOMATE

ENSALADA MIXTA

FROITA

LACTEO- Froita

FROITA

Semana 1

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16 DE XANEIRO DIA DA
CROQUETA

17/01/2025

LENTELLAS VEXETAIS

ESPAGUETES CON
TOMATE E QUEIXO

SOPA DE PASTA



CROQUETAS DE
BACALLAU CON LEITUGA

ENSALADA COMPLETA

RAXO ESTUFADO

XARDA AO FORNO

GUISO DE CARNE

ROTI DE POLO

PEIXE Á PRANCHA

CON ARROZ PILAF

CON PISTO

CON PATACAS E
VERDURIÑAS

CON ARROZ BRANCO

CON FIDEOS
REFOGADOS

LACTEO-Froita

FROITA

LACTEO- Froita

FROITA

FROITA

Semana 2

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

COLIFLOR AO GRATÉN

XUDIÁS Á RIOXANA

POLO AO FORNO

SALMON EN SALSA

XAMON ASADO

FILETE A PRANCHA

RAPE Á GALEGA

CON PATACAS ASADAS

CON MACARRONS

ARROZ PILAF

TOMATE GRELLADO CON
QUEIXO E ALFABEGA

CON PATACAS COCIDAS

NATILLAS-Froita

FROITA

FROITA

SOBREMESA CASEIRA

LACTEO-Froita

Semana 3

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE PASTA

CALDO GALEGO

ALBONDEGAS CON
TOMATE

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

BACALLAU ENFARIÑADO

XUDIÁS VERDES CON
PATACAS

ESPAGUETES CON

CON ARROZ BRANCO

ENSALADA MIXTA

COCIDAS E CHOURIZO

BOLOÑESA VEXETAL

LACTEO- Froita

FROITA

FROITA

LACTEO-Froita

FROITA



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



SEN LACTOSA

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DE NADAL

VACACIÓNS DE NADAL

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS
CON ARROZ EN BRANCO

CREMA VEXETAL (sen lácteos) CON PICATOSTES
TORTILLA ESPAÑOLA
ENSALADA DE TOMATE

FABAS ESTUFADAS
MILANESA
ENSALADA MIXTA

FROITA

IOGURT SEN LACTOSA-Froita

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025



16 DE XANEIRO DIA DA CROQUETA

17/01/2025

LENTELLAS VEXETÁIS

ESPAGUETES CON TOMATE

SOPA DE LETRAS

CROQUETAS DE BACALLAU CON LEITUGA

REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS E VERDURIÑAS

RAXO ESTUFADO

XARDA AO FORNO

GUISO DE CARNE

ROTI DE POLO

FIDEUA MARIÑEIRA

CON ARROZ PILAF

CON PISTO

CON PATACAS E VERDURIÑAS

CON ARROZ BRANCO

IOGUR SEN LACTOSA-Froita

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)

SOPA DE VERDURAS

COLIFLOR AO VAPOR

XUDIÁS Á RIOXANA

POLO AO FORNO

SALMON EN SALSAS

XAMON ASADO

TORTILLA DE PATACA

RAPE Á GALEGA

CON PATACAS ASADAS

CON MACARRONS

ARROZ PILAF

TOMATE GRELLADO CON ALFABEGA

CON PATACAS COCIDAS

IOGUR SEN LACTOSA-Froita

FROITA

FROITA

SOBREMESA CASEIRAS

IOGUR SEN LACTOSA-Froita

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)

LENTELLAS CON VERDURIÑAS

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CALDO GALEGO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA DE ATUN

BACALLAU EMPANADO

XUDIAS VERDES COCIDAS CON PATACAS COCIDAS,

ESPAGUETES CON

CON ARROZ BRANCO

ENSALADA MIXTA

OVO COCIDO E CHOURIZO

BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-Froita

FROITA



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 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

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DE NADAL

VACACIÓNS DE NADAL

SOPA DE VERDURAS

CREMA VEXETAL CON PICATOSTES

FABAS ESTUFADAS

ALBÓNDEGAS

TORTILLA ESPAÑOLA

MILANESA

CON ARROZ EN BRANCO

ENSALADA DE TOMATE

ENSALADA MIXTA

FROITA

LACTEO- Froita

FROITA

Semana 8

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16 DE XANEIRO DIA DA CROQUETA

17/01/2025

LENTELLAS VEXETAIS

ESPAGUETIES CON TOMATE E QUEIXO

SOPA DE LETRAS



CROQUETAS DE BACALLAU CON LEITUGA

REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS E VERDURIÑAS

RAXO ESTUFADO

XARDA AO FORNO

GUISO DE CARNE

PEITUGA DE POLO A PRANCHA

FIDEUA MARIÑEIRA

CON ARROZ PILAF

CON PISTO

CON PATACAS E VERDURIÑAS

CON ARROZ BRANCO

LACTEO-Froita

FROITA

LACTEO- Froita

FROITA

FROITA

Semana 1

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

COLIFLOR AO GRATÉN

XUDÍAS Á RIOXANA

POLO AO FORNO

SALMON EN SALSAS

XAMON ASADO

TORTILLA DE PATACA

RAPE Á GALEGA

CON PATACAS ASADAS

CON MACARRONS

ARROZ PILAF

TOMATE GRELLADO CON QUEIXO E ALFABEGA

CON PATACAS COCIDAS

NATILLAS-Froita

FROITA

FROITA

SOBREMESA CASEIRA

LACTEO-Froita

Semana 2

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS CON VERDURIÑAS

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CALDO GALEGO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA DE ATUN

BACALLAU EMPANADO

XUDÍAS VERDES CON PATACAS COCIDAS

ESPAGUETES

CON ARROZ BRANCO

ENSALADA MIXTA

OVO COCIDO E CHOURIZO

CON BOLOÑESA DE CARNE

LACTEO- Froita

FROITA

FROITA

LACTEO-Froita

FROITA

Semana 3



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 consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

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



SEN PEIXE

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

Semana 8

VACACIÓNS DE NADAL

VACACIÓNS DE NADAL

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS

CON ARROZ EN BRANCO

FROITA

CREMA VEXETAL CON
PICATOSTES

TORTILLA ESPAÑOLA

ENSALADA DE TOMATE

LACTEO- Froita

FABAS ESTUFADAS

MILANESA

ENSALADA MIXTA

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16 DE XANEIRO DIA DA
CROQUETA

17/01/2025

Semana 1

LENTELLAS VEXETAIS

RAXO ESTUFADO

CON ARROZ PILAF

LACTEO-Froita

ESPAGUETES CON
TOMATE E QUEIXO

TORTILLA DE PATACAS

CON PISTO

FROITA

SOPA DE LETRAS

GUISO DE CARNE

CON PATACAS E
VERDURIÑAS

LACTEO- Froita



JETAS DE XAMÓN
CON LEITUGA

ROTI DE POLO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

REVOLTO DE
CHAMPIÑÓNS E
VERDURIÑAS

FIDEUA DE CARNE E
VERDURAS

FROITA

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

Semana 2

FABAS ESTUFADAS

POLO AO FORNO

CON PATACAS ASADAS

NATILLAS-Froita

CREMA DE CABACIÑA

FILETE A PRANCHA

CON MACARRONS

FROITA

SOPA DE VERDRUAS

XAMON ASADO

ARROZ PILAF

FROITA

COLIFLOR AO GRATÉN

TORTILLA DE PATACA

TOMATE GRELLADO CON
QUEIXO E ALFABEGA

SOBREMESA CASEIRA

XUDÍAS Á RIOXANA

MAGRO NO SEU XUGO

CON PATACAS COCIDAS

LACTEO-Froita

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

Semana 3

CREMA DE CABAZA

ALBONDEGAS CON
TOMATE

CON ARROZ BRANCO

LACTEO- Froita

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS

PIZZA CASEIRA (sen peixe
nin marisco)

FROITA

ARROZ CON VERDURAS

PEITUGA DE POLO AO
FORNO

ENSALADA MIXTA

FROITA

SOPA DE ESTRELIÑAS

XUDIAS VERDES CON
PATACAS COCIDAS

OVO COCIDO E
CHOURIZO

LACTEO-Froita

CALDO GALEGO

ESPAGUETES CON

BOLOÑESA VEXETAL

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 visite: www.arumeservicios.com

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