



SEN OVO

SETEMBRO 2023



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS

04/09/2023

MARTES

05/09/2023

MÉRCORES

06/09/2023

XOVES

07/09/2023

VENRES

08/09/2023

Semana 1

11/09/2023

SOPA DE ESTRELIÑAS  
LOMBO ADOUBADO A PRANCHA  
CON LEITUGA, TOMATE,  
CENORIA E MILLO  
XELATINA

12/09/2023

BROCOLI A CASEIRA  
POLO ASADO  
CON PATACAS  
IOGUR DE SABORES

13/09/2023

LENTELLAS CON VERDURAS  
PESCADO AO FORNO  
CON ENSALADA DE ATUN  
FROITA

14/09/2023

ARROZ CON VERDURIÑAS  
FILETE A PRANCHA  
CON ENSALADA  
XEADO

15/09/2023

CREMA DE CENORIA  
PEIXE A PRANCHA  
CON PASTA REFOGADA  
FROITA

Semana 2

18/09/2023

ESPAGUETIS CON TOMATE  
PAVO AO FORNO  
CON ENSALADA  
FROITA

19/09/2023

POTAXE DE GARAVANZOS  
PORCO NO SEU XUGO  
CON VERDURIÑAS  
IOGUR NATURAL

20/09/2023

CREMA DE CABAZA  
PEIXE AZUL AO FORNO  
CON PATACAS FRITAS  
FROITA

21/09/2023

SOPA DO DIA  
FILETE A PRANCHA  
CON ARROZ  
FROITA

22/09/2023

XUDIAS VERDES CON XAMON  
POLO NO SEU XUGO  
CON FIDEOS REFOGADOS  
IOGUR VAINILLA

Semana 3

25/09/2023

FABAS CON VERDURAS  
FILETE A PRANCHA  
CON ARROZ  
LACTEO

26/09/2023

CREMA DE VERDURAS  
POLO A PRANCHA  
CON ENSALADA  
FROITA

27/09/2023

PASTA CON TOMATE  
PESCADA EN SALSAS VERDE  
CON COLIFLOR  
FROITA

28/09/2023

CREMA DE CHICHAROS CON  
PICATOSTES  
XAMONCIÑOS DE POLO AO  
FORNO  
CON PATACAS  
IOGUR NATURAL

29/09/2023

ENSALADA MIXTA  
PEIXE BRANCO AO FORNO  
CON PASTA REFOGADA  
FROITA

Semana 4

Garante que estos 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](http://www.arumeservicios.com)



Revisado: Carlos Sanmartín  
González  
Diplomado en Dietética y