



HIPOCALORICA

OUTUBRO 2024



LUNS

MARTES

MERCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA FRANCESA (1 OVO)
LEITUGA E CENORIA
FROITA

02/10/2024

CREMA DE CABAZA
PEIXE AO FORNO
CON CODIÑOS SALTEADOS
FROITA

03/10/2024

SALPICON DE PEIXE
POLO (sen pel) AO FORNO
CON ARROZ
FROITA

04/10/2024

ESPIRAIS REFOGADOS
PESCADA A PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

07/10/2024

CREMA DE CABACIÑA
PAVO NO SEU XUGO
CON PASTA E BROCOLI REFOGADO
IOGUR DESCREMADO-Froita

08/10/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

09/10/2024

SOPA DE VERDURAS
XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO E
PATACAS COCIDAS
IOGUR DESCREMADO

10/10/2024

ARROZ TRES DELICIAS
CARNE COCIDA
ENSALADA MIXTA
FROITA

11/10/2024

CREMA DE CENORIA
PEIXE AO FORNO
CON PASTA REFOGADA
FROITA

Semana 5

14/10/2024

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA (1 OVO)
ENSALADA
IOGUR DESCREMADO-Froita

15/10/2024

XUDIAS REFOGADAS
XAMON ASADO NO SEU XUGO
PATACAS
FROITA

16/10/2024

SOPA DE PASTA
POLO (sen pel) AO FORNO
CON CHICHAROS E CENORIA
FROITA

17/10/2024

ENSALADA MIXTA
SALMON A PRANCHA
CON PASTA REFOGADA
IOGUR DESCREMADO-Froita

18/10/2024

ARROZ CON TOMATE
PESCADA A PRANCHA
LEITUGA
FROITA

Semana 6

21/10/2024

ENSALADILLA NATURAL
LOMBO A PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

22/10/2024

FABAS CON VERDURAS
BACALLAU AO VAPOR
ENSALADA
FROITA

23/10/2024

SOPA MARAVILLA
MAGRO NO SEU XUGO
ARROZ
IOGUR DESCREMADO-Froita

24/10/2024

XUDIAS REFOGADAS
POLO (sen pel) AO FORNO
PATATAS
FROITA

25/10/2024

CREMA DE VERDURAS
PEIXE A PRANCHA
FIDEOS SALTEADOS
IOGUR DESCREMADO

Semana 1

28/10/2024

BROCOLI REFOGADO
MAGRO NO SEU XUGO
ARROZ
FROITA

29/10/2024

SOPA DE AVE
TORTILLA FRANCESA (1 OVO)
ENSALADA MIXTA
IOGUR DESCREMADO-Froita

30/10/2024

CREMA DE CABAZA
CARNE NO SEU XUGO
CON ESPAGUETES REFOGADOS
POSTRE ESPECIAL

31/10/2024

DIA DO ENSINO

Semana 2



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



OUTUBRO 2024



SEN PORCO

LUNS

MARTES

MERCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E CENORIA
FROITA

02/10/2024

CREMA DE CABAZA
FINGERS DE PEIXE
CASEIROS

CODIÑOS SALTEADOS
FROITA

03/10/2024

SALPICON DE PEIXE
POLO GUISADO

CON ARROZ
FROITA

04/10/2024

ESPIRAIS AO GRATEN
PESCADA

ENSALADA DE LEITUGA E
TOMATE
FROITA

Semana 5

07/10/2024

CREMA DE CABACIÑA
SALTEADO DE PAVO
CON BROCOLI E PASTA

LACTEO-Froita

08/10/2024

POTAXE DE
GARAVANZOS
GALLO SAN PEDRO
ENSALADA DE LEITUGA E
TOMATE

FROITA

09/10/2024

SOPA DE VERDURAS
XUDIAS VERDES CON
OVOS COCIDOS E
PATACAS COCIDAS

XEADO

10/10/2024

ARROZ CON TOMATE
MILANESA (non porco)
ENSALADA MIXTA

FROITA

11/10/2024

CREMA DE CENORIA
CON PICATOSTES
CANELONS DE ATUN

FROITA

Semana 6

14/10/2024

LENTELLAS CON
VERDURAS
TORTILLA
ENSALADA

LACTEO-Froita

15/10/2024

XUDIAS REFOGADAS
TENREIRA NO SU XUGO
CON PATACAS

FROITA

16/10/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS
POLO AO CHILINDRON
CON CHICHAROS E
CENORIA

FROITA

17/10/2024

CROQUETAS (non porco)
CON ENSALADA
SALMON EN SALSAS
TALLARINS

LÁCTEO-Froita

18/10/2024

ARROZ CON TOMATE
PESCADA A ROMANA
LEITUGA

FROITA

Semana 1

21/10/2024

ENSALADILLA RUSA
TENREIRA A PRANCHA
PATACAS ASADAS

FROITA

22/10/2024

FABAS CON VERDURAS
BOLOS DE VENTO DE
BACALLAU
ENSALADA

FROITA

23/10/2024

SOPA MARAVILLA
ALBONDEGAS (non
porco) A XARDIÑEIRA
ARROZ

LACTEO-Froita

24/10/2024

XUDIAS REFOGADAS
POLO AO FORNO
PURE DE PATACA

FROITA

25/10/2024

CREMA DE VERDURAS
FIDEUA DE PEIXE

XEADO

Semana 2

28/10/2024

BROCOLI REFOGADO
PEITUGA DE POLO A
PRANCHA

ARROZ

FROITA

29/10/2024

SOPA DE AVE
TORTILLA ESPAÑOLA

ENSALADA MIXTA

LACTEO-Froita

30/10/2024

CREMA DE CABAZA
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA
VEXETAL

POSTRE ESPECIAL

31/10/2024

DIA DO ENSINO



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
FROITOS
SECOS

OUTUBRO 2024



LUNS

MARTES

MERCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA DE PATACAS

LEITUGA E CENORIA

FROITA

02/10/2024

CREMA DE CABAZA
FINGERS DE PEIXE
CASEIROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

03/10/2024

SALPICON DE PEIXE
POLO GUISADO

CON ARROZ

FROITA

04/10/2024

ESPIRAIS AO GRATEN
PESCADA

ENSALADA DE LEITUGA E
TOMATE

FROITA

Semana 5

07/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

SALTEADO DE PAVO

CON BACON, BROCIL E
PASTA

LACTEO-Froita

08/10/2024

POTAXE DE
GARAVANZOS

GALLO SAN PEDRO

ENSALADA DE LEITUGA E
TOMATE

FROITA

09/10/2024

SOPA DE VERDURAS

XUDIAS VERDES CON
OVO COCIDO, CHOURIZO
E

PATACAS COCIDAS

XEADO

10/10/2024

ARROZ TRES DELICIAS

MILANESA

ENSALADA MIXTA

FROITA

11/10/2024

CREMA DE CENORIA
CON PICATOSTE

PASTA CON ATUN

FROITA

Semana 6

14/10/2024

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA

ENSALADA

LACTEO-Froita

15/10/2024

XUDIAS REFOGADAS

XAMON ASADO

CON PATACAS

FROITA

16/10/2024

SOPA DE ESTRELAS

POLO AO CHILINDRON

CON CHICHAROS E
CENORIA

FROITA

17/10/2024

ENSALADA MIXTA

SALMON EN SALSA

TALLARINS

LÁCTEO-Froita

18/10/2024

ARROZ CON TOMATE

PESCADA A ROMANA

LEITUGA

FROITA

Semana 1

21/10/2024

ENSALADILLA RUSA

LOMBO A PRANCHA

PATACAS ASADAS

FROITA

22/10/2024

FABAS CON VERDURAS

BACALLAU AO VAPOR

ENSALADA

FROITA

23/10/2024

SOPA MARAVILLA

ALBONDEGAS A
XARDIÑEIRA
ARROZ

LACTEO-Froita

24/10/2024

XUDIAS A RIOXANA

POLO AO FORNO

PURE DE PATACA

FROITA

25/10/2024

CREMA DE VERDURAS

FIDEUA DE PEIXE

XEADO

Semana 2

28/10/2024

BROCOLI A CASEIRA
ZORZA

ARROZ

FROITA

29/10/2024

SOPA DE AVE
TORTILLA ESPAÑOLA

ENSALADA MIXTA

LACTEO-Froita

30/10/2024

CREMA DE CABAZA
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA DE
CARNE

POSTRE ESPECIAL

31/10/2024

DIA DO ENSINO



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

Inés Barciela Cabaleiro



OUTUBRO 2024



SEN OVO

LUNS

MARTES

MERCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS
MAGRO NO SEU XUGO

LEITUGA E CENORIA

FROITA

02/10/2024

CREMA DE CABAZA
FINGERS DE PEIXE
CASEIROS

PASTA ESP. SALTEADA

FROITA

03/10/2024

SALPICON DE PEIXE
POLO GUISADO

CON ARROZ

FROITA

04/10/2024

ESPIRAIS ESP. AO
GRATEN

PESCADA

ENSALADA DE LEITUGA E
TOMATE

FROITA

Semana 5

07/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

SALTEADO DE PAVO

CON BACON, BROCIL E
PASTA ESP.

LACTEO-Froita

08/10/2024

POTAXE DE
GARAVANZOS

GALLO SAN PEDRO

ENSALADA DE LEITUGA E
TOMATE

FROITA

09/10/2024

SOPA DE VERDURAS

XUDIAS VERDES CON
CHOURIZO E

PATACAS COCIDAS

XEADO

10/10/2024

ARROZ CON TOMATE

MILANESA

ENSALADA MIXTA

FROITA

11/10/2024

CREMA DE CENORIA
CON PICATOSTES

PASTA ESP. CON ATUN

FROITA

Semana 6

14/10/2024

LENTELLAS A CASEIRA

FILETE A PRANCHA

ENSALADA

LACTEO-Froita

15/10/2024

XUDIAS REFOGADAS

XAMON ASADO

CON PATACAS

FROITA

16/10/2024

SOPA DE PASTA ESP.

POLO AO CHILINDRON

CON CHICHAROS E
CENORIA

FROITA

17/10/2024

CROQUETAS CON
ENSALADA

SALMON EN SALSA

PASTA ESP.

LÁCTEO-Froita

18/10/2024

ARROZ CON TOMATE

PESCADA ENFARIÑADA

LEITUGA

FROITA

Semana 1

21/10/2024

ENSALADILLA RUSA (sen
ovo nin mahonesa)

LOMBO A PRANCHA

PATACAS ASADAS

FROITA

22/10/2024

FABAS CON VERDURAS

BACALLAU AO VAPOR

ENSALADA

FROITA

23/10/2024

SOPA MARAVILLA ESP.

ALBONDEGAS A
XARDIÑEIRA

ARROZ

LACTEO-Froita

24/10/2024

XUDIAS A RIOXANA

POLO AO FORNO

PURE DE PATACA

FROITA

25/10/2024

CREMA DE VERDURAS

PEIXE A PRANCHA

CON FIDEOS ESP.
SALTEADOS

XEADO

Semana 2

28/10/2024

BROCOLI A CASEIRA

ZORZA

ARROZ

FROITA

29/10/2024

SOPA DE AVE ESP.

PEIXE DO DIA AO VAPOR

ENSALADA MIXTA

LACTEO-Froita

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

ESPAGUETES ESP.

CON BOLOÑESA
VEGANA

POSTRE ESPECIAL

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

OCTUBRE 2024



LUNS

MARTES

MERCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA DE PATACAS

LEITUGA E CENORIA

FROITA

02/10/2024

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)

FINGERS DE PEIXE CASEIROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

03/10/2024

SALPICON DE PEIXE

POLO GUISADO

CON ARROZ

FROITA

04/10/2024

ESPIRAIS CON TOMATE

PESCADA

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

Semana 5

07/10/2024

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)

SALTEADO DE PAVO

CON BROCOLI E PASTA

IOGUR SEN LACTOSA-Froita

08/10/2024

POTAXE DE GARAVANZOS

GALLO SAN PEDRO

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

09/10/2024

SOPA DE VERDURAS

XUDIAS VERDES CON OVO DURO, CHOURIZO E

PATACAS COCIDAS

IOGUR SEN LACTOSA

10/10/2024

ARROZ TRES DELICIAS

MILANESA

ENSALADA MIXTA

FROITA

11/10/2024

CREMA DE CENORIA CON PICATOSTES

PASTA CON ATUN

FROITA

Semana 6

14/10/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA

ENSALADA

IOGUR SEN LACTOSA-Froita

15/10/2024

XUDIAS REFOGADAS

XAMON ASADO

PATACAS

FROITA

16/10/2024

SOPA DE ESTRELAS

POLO AO CHILINDRON

CON CHICHAROS E CENORIA

FROITA

17/10/2024

ENSALADA MIXTA

SALMON EN SALSA

TALLARINS

IOGUR SEN LACTOSA-Froita

18/10/2024

ARROZ CON TOMATE

PESCADA A ROMANA

LEITUGA

FROITA

Semana 1

21/10/2024

ENSALADILLA RUSA (sen mahonesa)

LOMBO A PRANCHA

PATACAS ASADAS

FROITA

22/10/2024

FABAS CON VERDURIÑAS

BACALLAU AO VAPOR

ENSALADA

FROITA

23/10/2024

SOPA MARAVILLA

ALBONDEGAS A XARDIÑEIRA

ARROZ

IOGUR SEN LACTOSA-Froita

24/10/2024

XUDIAS A RIOXANA

POLO AO FORNO

PATACAS

FROITA

25/10/2024

CREMA DE VERDURAS (sen lácteos)

FIDEUA DE PEIXE

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 2

28/10/2024

BROCOLI A CASEIRA

MAGRO NO SEU XUGO

ARROZ

FROITA

29/10/2024

SOPA DE AVE

TORTILLA ESPAÑOLA

ENSALADA MIXTA

IOGUR SEN LACTOSA-Froita

30/10/2024

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)

ESPAGUETES

CON BOLOÑESA VEXETAL

POSTRE ESPECIAL

31/10/2024

NON LETIVO



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