



SEN PORCO

NOVEMBRO 2024



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

CREMA VEXETAL

SOPA DE PIÑÓNS

ARROZ TRES DELICIAS

COLIFLOR Á GALEGA

XUDÍAS VERDES CON OVO
DURO

TENREIRA NO SEU XUGO

XAMONCIÑOS DE POLO
AO FORNO

BOLOS DE VENTO DE
BACALLAU

TORTILLA FRANCESA

EMPANADA DE ATUN
CASEIRA

ARROZ

PATACAS

ENSALADA

MACARRÓNS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-Froita

Semana 3

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

DÍA FESTIVO

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE CABAZA

CALDO VEXETAL

ESPIRAIS AO GRATÉN

LOMBO ASADO

GALO SAN PEDRO Á
PRANCHA

POLO GUISADO

CAELLA AO FORNO

LEITUGA E CENORIA

CODIÑOS SALTEADOS

CON ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA E
TOMATE

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

FROITA



Semana 4

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CREMA DE CABACIÑA

GARAVANZOS CON
VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE CENORIA CON
PICATOSTES

SALTEADO DE PAVO

PIZZA CASEIRA DE ATÚN E
QUEIXO

TENREIRA NO SEU XUGO

TORTILLA

GUISO DE BACALLAU

CON BRÓCOLI E PASTA

PATACAS XARDIÑEIRA

ENSALADA MIXTA

LACTEO-Froita

FROITA

XEADO

FROITA

FROITA

Semana 5

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

LENTELLAS CON
VERDURAS

XUDÍAS REFOGADAS

SOPA DE ESTRELAS

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CON TOMATE

CROQUETAS (non porco)

TENREIRA NO SEU XUGO

POLO AO CHLINDRÓN

SALMÓN EN SALSA

TORTILLA CON CABACIÑA

ENSALADA CON ATÚN

PURÉ

CON CHÍCHAROS E
CENORIA

TALLARIÍNS

LEITUGA

LACTEO-Froita

FROITA

FROITA

LACTEO

FROITA

Semana 6



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 FROITOS SECOS

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

CREMA VEXETAL
ALBÓNDEGAS EN SALSA
ARROZ
FROITA

SOPA DE PIÑÓNS
XAMONCIÑOS DE POLO
AO FORNO
PATACAS
FROITA

ARROZ TRES DELICIAS
BACALLAU Á PRANCHA
ENSALADA
FROITA

COLIFLOR Á GALEGA
CARNE ESTUFADA
MACARRÓNS
FROITA

XUDÍAS VERDES CON OVO
DURO
EMPANADA DE ATUN
CASEIRA
LACTEO-Froita

Semana 3

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

DÍA FESTIVO

LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO ASADO
LEITUGA E CENORIA
FROITA

CREMA DE CABAZA
GALO SAN PEDRO Á
PRANCHA
CODIÑOS SALTEADOS
LÁCTEO-Froita



CALDO GALEGO
POLO GUISADO
CON ARROZ
FROITA

ESPIRAIS AO GRATÉN
CAELLA AO FORNO
ENSALADA DE LEITUGA E
TOMATE
FROITA

Semana 4

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CREMA DE CABACIÑA
SALTEADO DE PAVO
CON BACON, BRÓCOLI E
PASTA
LACTEO-Froita

POTAXE DE GARAVANZOS
PIZZA CASEIRA DE XAMÓN
E QUEIXO
FROITA

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS EN SALSA
PATACAS XARDIÑEIRA
XEADO

ARROZ TRES DELICIAS
MILANESA
ENSALADA MIXTA
FROITA

CREMA DE CENORIA CON
PICATOSTES
GUISO DE BACALLAU
FROITA

Semana 5

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

LENTELLAS Á CASEIRA
CROQUETAS
ENSALADA CON ATÚN
LACTEO-Froita

XUDÍAS Á CASEIRA
XAMÓN ASADO
PURÉ
FROITA

SOPA DE ESTRELAS
POLO AO CHLINDRÓN
CON CHÍCHAROS E
CENORIA
FROITA

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
TALLARIÍNS
LACTEO

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA CON CABACIÑA
LEITUGA
FROITA

Semana 6



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

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

CREMA VEXETAL
ALBÓNDEGAS EN SALSA
ARROZ
FROITA

SOPA DE PIÑÓNS ESP.
XAMONCIÑOS DE POLO
AO FORNO
PATACAS
FROITA

ARROZ CON VERDURAS
BACALLAU A PRANCHA
ENSALADA
FROITA

COLIFLOR Á GALEGA
CARNE ESTUFADA
MACARRÓNS ESP
FROITA

XUDÍAS VERDES
REFOGADAS
EMPANADA DE ATUN
CASEIRA
LACTEO-Froita

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

DÍA FESTIVO

LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO ASADO
LEITUGA E CENORIA
FROITA

CREMA DE CABAZA
GALO SAN PEDRO Á
PRANCHA
CODIÑOS ESP.
SALTEADOS
LÁCTEO-Froita

CALDO GALEGO
POLO GUISADO
CON ARROZ
FROITA

ESPIRAIS ESP. AO GRATÉN
CAELLA AO FORNO
ENSALADA DE LEITUGA E
TOMATE
FROITA



18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CREMA DE CABACIÑA
SALTEADO DE PAVO
CON BACON, BRÓCOLI E
PASTA ESP.
LACTEO-Froita

POTAXE DE GARAVANZOS
PIZZA CASEIRA DE XAMÓN
E QUEIXO
FROITA

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS EN SALSA
PATACAS XARDIÑEIRA
XEADO

ARROZ CON VERDURAS
FILETE A PRANCHA
ENSALADA MIXTA
FROITA

CREMA DE CENORIA CON
PICATOSTES
GUISO DE BACALLAU
FROITA

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

LENTELLAS Á CASEIRA
PEIXE A PRANCHA
ENSALADA CON ATÚN
LACTEO-Froita

XUDÍAS Á CASEIRA
XAMÓN ASADO
PURÉ
FROITA

SOPA DE ESTRELAS ESP.
POLO AO CHLINDRÓN
CON CHÍCHAROS E
CENORIA
FROITA

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
TALLARÍNS ESP.
LACTEO

ARROZ CON TOMATE
FILETE A PRANCHA
LEITUGA
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



SEN LACTOSA

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

CREMA VEXETAL (sen lácteos)
ALBÓNDEGAS EN SALSA
ARROZ
FROITA

SOPA DE PIÑÓNS
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO
PATACAS
FROITA

ARROZ TRES DELICIAS
BACALLAU A PRANCHA
ENSALADA
FROITA

COLIFLOR Á GALEGA
CARNE ESTUFADA
MACARRÓNS
FROITA

XUDÍAS VERDES CON OVO DURO
EMPANADA DE ATUN CASEIRA
LACTEO SEN LACTOSA-Froita

Semana 3

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

DÍA FESTIVO

LENTELLAS VEXETAIS
LOMBO ASADO
LEITUGA E CENORIA
FROITA

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)
GALO SAN PEDRO Á PRANCHA
CODIÑOS SALTEADOS
LACTEO SEN LACTOSA-Froita

CALDO GALEGO
POLO GUISADO
CON ARROZ
FROITA

ESPIRAIS CON TOMATE
CAELLA AO FORNO
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

Semana 4

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)
SALTEADO DE PAVO
CON BACON, BRÓCOLI E PASTA
LACTEO SEN LACTOSA-Froita

POTAXE DE GARAVANZOS
PIZZA CASEIRA DE XAMÓN E TOMATE (sen lácteos)
FROITA

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS EN SALSA
PATACAS XARDIÑEIRA
LACTEO SEN LACTOSA

ARROZ TRES DELICIAS
MILANESA
ENSALADA MIXTA
FROITA

CREMA DE CENORIA CON PICATOSTES (sen lácteos)
GUISO DE BACALLAU
FROITA

Semana 5

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

LENTELLAS Á CASEIRA
PEIXE A PRANCHA
ENSALADA CON ATÚN
LACTEO SEN LACTOSA-Froita

XUDÍAS Á CASEIRA
XAMÓN ASADO
PURÉ (sen lácteos)
FROITA

SOPA DE ESTRELAS
POLO AO CHLINDRÓN
CON CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

CREMA DE VERDURAS (sen lácteos)
SALMÓN EN SALSA
TALLARIÍNS
LACTEO SEN LACTOSA

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA CON CABACIÑA
LEITUGA
FROITA

Semana 6



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 NIN GLUTE

NOVEMBRO 2024



Semana 3

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

CREMA VEXETAL (sen lácteos)
ALBÓNDEGAS EN SALSA

ARROZ
FROITA

SOPA DE PASTA ESP
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO

PATACAS
FROITA

ARROZ TRES DELICIAS
BACALLAU A PRANCHA

ENSALADA
FROITA

COLIFLOR Á GALEGA
CARNE ESTUFADA

MACARRÓNS ESP.
FROITA

XUDÍAS VERDES CON OVO DURO
EMPANADA DE ATUN CASEIRA

LACTEO SEN LACTOSA-
Froita

Semana 4

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

DÍA FESTIVO

FABAS VEXETAIS
LOMBO ASADO
LEITUGA E CENORIA
FROITA

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)
GALO SAN PEDRO Á PRANCHA
CODIÑOS ESP.
SALTEADOS
LACTEO SEN LACTOSA-
Froita



CALDO GALEGO
POLO GUISADO
CON ARROZ
FROITA

ESPIRAIS ESP. CON TOMATE
CAELLA AO FORNO
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

Semana 5

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)

SALTEADO DE PAVO
CON BACON, BRÓCOLI E PASTA ESP.
LACTEO SEN LACTOSA-
Froita

POTAXE DE GARAVANZOS
PIZZA CASEIRA DE XAMÓN E TOMATE (sen lácteos)

FROITA

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS EN SALSA
PATACAS XARDIÑEIRA
LACTEO SEN LACTOSA

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE Á PRANCHA
ENSALADA MIXTA
FROITA

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)
GUISO DE BACALLAU

FROITA

Semana 6

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

CREMA DE CABAZA E CABACIÑA (sen lácteos)
PEIXE A PRANCHA
ENSALADA CON ATÚN
LACTEO SEN LACTOSA-
Froita

XUDÍAS Á CASEIRA
XAMÓN ASADO
PURÉ (sen lácteos)
FROITA

SOPA DE PASTA ESP.
POLO AO CHLINDRÓN
CON CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

CREMA DE VERDURAS (sen lácteos)
SALMÓN EN SALSA
TALLARIÍNS ESP.
LACTEO SEN LACTOSA

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA CON CABACIÑA
LEITUGA
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