



SEN PORCO

DECEMBRO 2024



LUNS

02/12/2024

CREMA DE CABACIÑA
MACARRÓNS CON
BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

MARTES

03/12/2024

FABAS CON
VERDURIÑAS
FINGERS DE PEIXE
ENSALADA
MACEDONIA FRUTI
TOD@S

MÉRCORES

04/12/2024

XUDÍAS REFOGADAS
POLO ASADO
PURÉ DE PATACA
FROITA

XOVES

05/12/2024

SOPA MARAVILLA
TENREIRA NO SEU
XUGO
ARROZ
LACTEO-Froita

VENRES

06/12/2024

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

BRÓCOLI REFOGADO
PIZZA DE ATÚN E
QUEIXO
FROITA

10/12/2024

CREMA DE CENORIA
FIDEUA DE PEIXE
LACTEO-Froita

11/12/2024

LENTELLAS CON
VERDURAS
PESCADA Á ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA
E TOMATE
FROITA

12/12/2024

SOPA DE AVE
TENREIRA GUISTADA
PATACAS E MINESTRA
FROITA

13/12/2024

TALLARÍNS SALTEADOS
TORTILLA DE PATACA
ENSALADA DE TOMATE
FROITA

Semana 2

16/12/2024

CREMA VEXETAL
TORTILLA FRANCESA
ARROZ
FROITA

17/12/2024

SOPA DE PIÑÓNS
XAMONCIÑOS DE POLO
AO FORNO
PATACAS
FROITA

18/12/2024

ARROZ TRES DELICIAS
BOLOS DE VENTO DE
BACALLAU
ENSALADA
FROITA

19/12/2024

MENÚ NAVIDEÑO

20/12/2024

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

Semana 3



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

DECEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/12/2024



03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

CREMA DE CABACIÑA

FABAS CON
VERDURIÑAS

XUDIÁS Á RIOXANA

SOPA MARAVILLA

MACARRÓNS CON

FINGERS DE PEIXE

POLO ASADO

ALBÓNDEGAS Á
XARDIÑEIRA

FESTIVO

BOLOÑESA DE ATÚN

ENSALADA

PURÉ DE PATACA

ARROZ

FROITA

MACEDONIA FRUTI
TOD@S

FROITA

LACTEO-Froita

Semana 1

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

BRÓCOLI Á CASEIRA

CREMA DE CENORIA

LENTELLAS CON
CHOURIZO

SOPA DE AVE

TALLARÍNS SALTEADOS
CON MANTEIGA

PIZZA DE XAMÓN E
QUEIXO

FIDEUA DE PEIXE

PESCADA Á ROMANA

CARNE GUISADA

TORTILLA DE PATACA

FROITA

LACTEO-Froita

ENSALADA DE LEITUGA
E TOMATE

FROITA

PATACAS E MINESTRA

FROITA

ENSALADA DE TOMATE

FROITA

Semana 2

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

CREMA VEXETAL

SOPA DE PIÑÓNS

ARROZ TRES DELICIAS

MENÚ NAVIDEÑO

XUDIÁS VERDES CON
OVO DURO

ARROZ CON CARNE

XAMONCIÑOS DE POLO
AO FORNO

BACALLAU Á PRANCHA



EMPANADA DE ATUN
CASEIRA

FROITA

PATACAS

ENSALADA

FROITA

LACTEO-Froita

Semana 3



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

DECEMBRO 2024



LUNS

02/12/2024



CREMA DE CABACIÑA
MACARRÓNS ESP. CON
BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

MARTES

03/12/2024

FABAS CON
VERDURIÑAS
FINGERS DE PEIXE
ENSALADA
MACEDONIA FRUTI
TOD@S

MÉRCORES

04/12/2024

XUDÍAS Á RIOXANA
POLO ASADO
PURÉ DE PATACA
FROITA

XOVES

05/12/2024

SOPA MARAVILLA ESP
ALBÓNDEGAS Á
XARDIÑEIRA
ARROZ
LACTEO-Froita

VENRES

06/12/2024

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

BRÓCOLI Á CASEIRA
PIZZA DE XAMÓN E
QUEIXO
FROITA

10/12/2024

CREMA DE CENORIA
PEIXE Á PRANCHA
CON FIDEOS ESP.
REFOGADOS
LACTEO-Froita

11/12/2024

LENTELLAS CON
CHOURIZO
PESCADA FRITA
ENSALADA DE LEITUGA
E TOMATE
FROITA

12/12/2024

SOPA DE AVE ESP.
CARNE GUISADA
PATACAS E MINESTRA
FROITA

13/12/2024

TALLARINS ESP.
SALTEADOS CON
MANTIGA
FILETE A PRANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FROITA

Semana 2

16/12/2024

CREMA VEXETAL
ARROZ CON CARNE
FROITA

17/12/2024

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

18/12/2024

ARROZ CON VERDURAS
BACALLAU A PRANCHA
ENSALADA
FROITA

19/12/2024

MENÚ NAVIDEÑO

20/12/2024

XUDÍAS VERDES
REFOGADAS
EMPANADA DE ATUN
CASEIRA
LACTEO-Froita

Semana 3



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

DECEMBRO 2024



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/12/2024



03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

CREMA DE CABACIÑA
(sen lácteos)

FABAS CON
VERDURIÑAS

XUDÍAS Á RIOXANA

SOPA MARAVILLA

MACARRÓNS CON

FINGERS DE PEIXE

POLO ASADO

ALBÓNDEGAS Á
XARDIÑEIRA

FESTIVO

BOLOÑESA VEXETAL

ENSALADA

PURÉ DE PATACA (sen
lácteos)

ARROZ

FROITA

MACEDONIA FRUTI
TOD@S

FROITA

LACTEO SEN LACTOSA-
Froita

Semana 1

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

BRÓCOLI Á CASEIRA

CREMA DE CENORIA
(sen lácteos)

LENTELLAS CON
CHOURIZO

SOPA DE AVE

TALLARÍNS SALTEADOS

PIZZA DE XAMÓN E
TOMATE (sen lácteos)

FIDEUA DE PEIXE

PESCADA Á ROMANA

CARNE GUISADA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA
E TOMATE

PATACAS E MINESTRA

ENSALADA DE TOMATE

FROITA

LACTEO SEN LACTOSA-
Froita

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 2

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

CREMA VEXETAL (sen
lácteos)

SOPA DE PIÑÓNS

ARROZ TRES DELICIAS

MENÚ NAVIDEÑO

XUDÍAS VERDES CON
OVO DURO

ARROZ CON CARNE

XAMONCIÑOS DE POLO
AO FORNO

BACALLAU A PRANCHA



EMPANADA DE ATUN
CASEIRA

PATACAS

ENSALADA

FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO SEN LACTOSA-
Froita

Semana 3



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

DECEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/12/2024



03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

CREMA DE CABACIÑA
(sen lácteos)

FABAS CON
VERDURIÑAS

XUDÍAS Á RIOXANA

SOPA MARAVILLA ESP.

MACARRÓNS ESP. CON

FINGERS DE PEIXE

POLO ASADO

ALBÓNDEGAS Á
XARDIÑEIRA

FESTIVO

BOLOÑESA DE ATÚN

ENSALADA

PURÉ DE PATACA (sen
lácteos)

ARROZ

FROITA

MACEDONIA FRUTI
TOD@S

FROITA

LACTEO SEN LACTOSA-
Froita

Semana 1

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

BRÓCOLI Á CASEIRA

CREMA DE CENORIA
(sen lácteos)

GARAVANZOS CON
CHOURIZO

SOPA DE AVE ESP

TALLARÍNS ESP.
SALTEADOS

PIZZA DE XAMÓN E
TOMATE (sen lácteos)

PEIXE Á PRANCHA

PESCADA Á PRANCHA

CARNE GUISADA

TORTILLA DE PATACA

CON FIDEOS ESP.

ENSALADA DE LEITUGA
E TOMATE

PATACAS E MINESTRA

ENSALADA DE TOMATE

FROITA

LACTEO SEN LACTOSA-
Froita

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 2

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

CREMA VEXETAL (sen
lácteos)

SOPA DE PASTA ESP

ARROZ TRES DELICIAS

MENÚ NAVIDEÑO

XUDÍAS VERDES CON
OVO DURO

ARROZ CON CARNE

XAMONCIÑOS DE POLO
AO FORNO

BACALLAU A PRANCHA



EMPANADA DE ATUN
CASEIRA

PATACAS

ENSALADA

FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO SEN LACTOSA-
Froita

Semana 3



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