



# SEN PORCO

## XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

CREMA DE VERDURAS  
MACARRÓNS  
CON BOLOÑESA VEXETAL  
FROITA

CALDO VEXETAL  
POLO GUISADO  
CON ARROZ  
FROITA

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

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

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

CREMA DE CENORIA CON  
PICATOSTES  
GUISO DE BACALLAU  
FROITA

SOPA DE VERDURAS  
TENREIRA NO SEU XUGO  
PATACAS XARDIÑEIRA  
XEADO

ARROZ TRES DELICIAS  
TORTILLA  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

GARAVANZOS CON  
VERDURAS  
EMPANADA CASEIRA DE  
ATÚN  
FROITA

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

LENTELLAS CON  
VERDURAS  
CROQUETAS (non porco)  
ENSALADA CON ATÚN  
LACTEO-Froita

XUDÍAS REFOGADAS  
TENREIRA NO SEU XUGO  
PURÉ  
FROITA

SOPA DE ESTRELAS  
POLO AO CHLINDRÓN  
CON CHÍCHAROS E  
CENORIA  
FROITA

CREMA DE VERDURAS  
SALMÓN EN SALSAS  
TALLARIÍNS  
LACTEO

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA CON CABACIÑA  
LEITUGA  
FROITA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

CREMA DE CABACIÑA  
ESCALOPÍNS DE TENREIRA  
EN SALSAS  
CON ARROZ  
FROITA

FABAS CON VERDURIÑAS  
FINGERS DE PEIXE  
ENSALADA  
FROITA

XUDÍAS REFOGADAS  
POLO ASADO  
PURÉ DE PATACA  
FROITA

SOPA MARAVILLA  
TORTILLA FRANCESA  
CON PATACAS E  
MINESTRA  
LACTEO-Froita

CREMA DE CABAZA  
GALO SAN PEDRO Á  
PRANCHA  
CODIÑOS SALTEADOS  
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](http://www.arumeservicios.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
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 DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

CREMA DE VERDURAS

CALDO GALEGO

ESPIRAIS AO GRATÉN

MACARRÓNS

POLO GUISADO

CAELLA AO FORNO

CON BOLOÑESA DE  
CARNE

CON ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA E  
TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CREMA DE CABACIÑA

CREMA DE CENORIA CON  
PICATOSTES

SOPA DE VERDURAS

ARROZ TRES DELICIAS

POTAXE DE GARAVANZOS

SALTEADO DE PAVO

GUISO DE BACALLAU

ALBÓNDEGAS EN SALSA

MILANESA

EMPANADA CASEIRA DE  
ATÚN

CON BACON, BRÓCOLI E  
PASTA

PATACAS XARDIÑEIRA

ENSALADA MIXTA

LACTEO-Froita

FROITA

XEADO

FROITA

FROITA

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

LENTELLAS Á CASEIRA

XUDÍAS Á CASEIRA

SOPA DE ESTRELAS

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CON TOMATE

CROQUETAS

XAMÓN ASADO

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

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

CREMA DE CABACIÑA

FABAS CON VERDURIÑAS

XUDÍAS Á RIOXANA

SOPA MARAVILLA

CREMA DE CABAZA

ESCALOPÍNS EN SALSA

FINGERS DE PEIXE

POLO ASADO

GUISO DE CARNE

GALO SAN PEDRO Á  
PRANCHA

CON ARROZ

ENSALADA

PURÉ DE PATACA

CON PATACAS E  
MINSTRA

CODIÑOS SALTEADOS

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](http://www.arumeservicios.com)

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



## SEN OVO

# XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

CREMA DE VERDURAS

CALDO GALEGO

ESPIRAIS ESP. AO GRATÉN

MACARRÓNS ESP

POLO GUISADO

CAELLA AO FORNO

CON BOLOÑESA VEXETAL

CON ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 4

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CREMA DE CABACIÑA

CREMA DE CENORIA CON PICATOSTES

SOPA DE VERDURAS

ARROZ CON VERDURAS

POTAXE DE GARAVANZOS

SALTEADO DE PAVO CON BACON, BRÓCOLI E PASTA ESP.

GUISO DE BACALLAU

ALBÓNDEGAS EN SALSA

FILETE A PRANCHA

EMPANADA CASEIRA DE ATÚN

LACTEO-Froita

FROITA

XEADO

FROITA

FROITA

Semana 5

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

LENTELLAS Á CASEIRA

XUDÍAS Á CASEIRA

SOPA DE ESTRELAS ESP.

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CON TOMATE

PEIXE A PRANCHA

XAMÓN ASADO

POLO AO CHLINDRÓN

SALMÓN EN SALSA

FILETE A PRANCHA

ENSALADA CON ATÚN

PURÉ

CON CHÍCHAROS E CENORIA

TALLARÍNS ESP.

LEITUGA

LACTEO-Froita

FROITA

FROITA

LACTEO

FROITA

Semana 6

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

CREMA DE CABACIÑA

FABAS CON VERDURIÑAS

XUDÍAS Á RIOXANA

SOPA MARAVILLA ESP

CREMA DE CABAZA

ESCALOPÍNS EN SALSA

FINGERS DE PEIXE

POLO ASADO

GUISO DE CARNE

GALO SAN PEDRO Á PRANCHA

CON ARROZ

ENSALADA

PURÉ DE PATACA

CON PATACAS E MINESTRA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-Froita

FROITA

Semana 1



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](http://www.arumeservicios.com)

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



# XANEIRO 2025



## SEN LACTOSA

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

CREMA DE VERDURAS (sen lácteos)  
MACARRÓNS  
CON BOLOÑESA VEXETAL  
FROITA

CALDO GALEGO  
POLO GUISADO  
CON ARROZ  
FROITA

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

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

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

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

SOPA DE VERDURAS  
ALBÓNDEGAS EN SALS  
PATACAS XARDIÑEIRA  
LACTEO SEN LACTOSA

ARROZ TRES DELICIAS  
MILANESA  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

POTAXE DE GARAVANZOS  
EMPANADA CASEIRA DE ATÚN  
FROITA

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

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 SALS  
TALLARÍNS  
LACTEO SEN LACTOSA

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA CON CABACIÑA  
LEITUGA  
FROITA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)  
ESCALOPÍNS EN SALS  
CON ARROZ  
FROITA

FABAS CON VERDURIÑAS  
FINGERS DE PEIXE  
ENSALADA  
FROITA

XUDÍAS Á RIOXANA  
POLO ASADO  
PURÉ DE PATACA (sen lácteos)  
FROITA

SOPA MARAVILLA  
GUISO DE CARNE  
CON PATACAS E MINESTRA  
LACTEO SEN LACTOSA-  
Froita

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)  
GALO SAN PEDRO Á PRANCHA  
CODIÑOS SALTEADOS  
FROITA

Semana 4

Semana 5

Semana 6

Semana 1



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 visítalo: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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



## SEN LACTOSA NIN GLUTE

XANEIRO 2025



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Semana 4	06/01/2025	07/01/2025	08/01/2025	09/01/2025	10/01/2025
	VACACIÓNS DO NADAL	VACACIÓNS DO NADAL	CREMA DE VERDURAS (sen lácteos)	CALDO GALEGO	ESPIRAIS ESP. CON TOMATE
			MACARRÓNS ESP.	POLO GUISADO	CAELLA AO FORNO
			CON BOLOÑESA DE CARNE	CON ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
			FROITA	FROITA	FROITA
Semana 5	13/01/2025	14/01/2025	15/01/2025	16/01/2025	17/01/2025
	CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)	CREMA DE CENORIA (sen lácteos)	SOPA DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS	POTAXE DE GARAVANZOS
	SALTEADO DE PAVO	GUIZO DE BACALLAU	ALBÓNDEGAS EN SALSA	FILETE Á PRANCHA	EMPANADA CASEIRA ESP. DE ATÚN
	CON BACON, BRÓCOLI E PASTA ESP.		PATACAS XARDIÑEIRA	ENSALADA MIXTA	
	LACTEO SEN LACTOSA-Froita	FROITA	LACTEO SEN LACTOSA	FROITA	FROITA
Semana 6	20/01/2025	21/01/2025	22/01/2025	23/01/2025	24/01/2025
	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA (sen lácteos)	XUDÍAS Á CASEIRA	SOPA DE PASTA ESP.	CREMA DE VERDURAS (sen lácteos)	ARROZ CON TOMATE
	PEIXE A PRANCHA	XAMÓN ASADO	POLO AO CHLINDRÓN	SALMÓN EN SALSA	TORTILLA CON CABACIÑA
	ENSALADA CON ATÚN	PURÉ (sen lácteos)	CON CHÍCHAROS E CENORIA	TALLARÍNS ESP.	LEITUGA
	LACTEO SEN LACTOSA-Froita	FROITA	FROITA	LACTEO SEN LACTOSA	FROITA
Semana 1	27/01/2025	28/01/2025	29/01/2025	30/01/2025	31/01/2025
	CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)	FABAS CON VERDURIÑAS	XUDÍAS Á RIOXANA	SOPA MARAVILLA ESP.	CREMA DE CABAZA (sen lácteos)
	ESCALOPÍNS EN SALSA	FINGERS DE PEIXE	POLO ASADO	GUIZO DE CARNE	GALO SAN PEDRO Á PRANCHA
	CON ARROZ	ENSALADA	PURÉ DE PATACA (sen lácteos)	CON PATACAS E MINESTRA	PASTA ESP. SALTEADA
	FROITA	FROITA	FROITA	LACTEO SEN LACTOSA-Froita	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](http://www.arumeservicios.com)

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

*Inés*