



MARZO 2025



SEN PORCO

LUNS

03/03/2025

MARTES

04/03/2025

MÉRCORES

05/03/2025

XOVES

06/03/2025

VENRES

07/03/2025

VACACIÓNS DE ENTROIDO



CREMA VEXETAL

ARROZ CON TOMATE

SALMÓN EN SALSA

TORTILLA CON CABACIÑA

TALLARÍNS

LEITUGA

LÁCTEO-Froita

FROITA

Semana 6

10/03/2025

CREMA DE CABACIÑA
TORTILLA FRANCESA
CON PATACAS ASADAS
FROITA

11/03/2025

FABAS CON VERDURIÑAS
FINGERS DE PEIXE
ENSALADA
FROITA

12/03/2025

XUDÍAS REFOGADAS
POLO ASADO
CON PATACAS
FROITA

13/03/2025

SOPA MARAVILLA
TENREIRA NO SEU XUGO
ARROZ
LÁCTEO-Froita

14/03/2025

CREMA DE VERDURAS
MACARRÓNS
CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

Semana 1

17/03/2025

CREMA DE CENORIA
POLO CON FIDEOS
FROITA

18/03/2025

BRÓCOLI REFOGADO
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA DE TOMATE
LÁCTEO-Froita

19/03/2025

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

20/03/2025

SOPA DE AVE
TENREIRA GUISTADA
PATACAS E MINESTRA
FROITA

21/03/2025

TALLARÍNS SALTEADOS
CAELLA AO FORNO
PISTO CON ARROZ
FROITA

Semana 2

24/03/2025

CALDO VEXETAL
ALBÓNDEGAS DE TENREIRA
ARROZ
FROITA

25/03/2025

SOPA DE PIÑÓNS
XAMONCIÑOS DE POLO AO
FORNO
PATACAS
FROITA

26/03/2025

ARROZ TRES DELICIAS
BOLOS DE VENTO DE
BACALLAU
ENSALADA
FROITA

27/03/2025

COLIFLOR Á GALEGA
ESPAGUETES CON
XARDIÑEIRA DE PAVO
FROITA

28/03/2025

CREMA DE CABAZA
EMSPANADA DE ATÚN CASEIRA
LÁCTEO-Froita

Semana 3

31/03/2025

SOPA DE VERDURIÑAS CON
ESTRELIÑAS
TENREIRA NO SEU XUGO
ARROZ
LÁCTEO-Froita

Semana 4



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: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M



MARZO 2025



SEN FROITOS SECOS

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/03/2025

04/03/2025

05/03/2025

06/03/2025

07/03/2025

VACACIÓNS DE ENTROIDO



CREMA VEXETAL

ARROZ CON TOMATE

SALMÓN EN SALSA

TORTILLA CON CABACIÑA

TALLARÍNS

LEITUGA

LÁCTEO-Froita

FROITA

Semana 6

10/03/2025

11/03/2025

12/03/2025

13/03/2025

14/03/2025

CREMA DE CABACIÑA

FABAS CON VERDURIÑAS

XUDÍAS Á RIOXANA

SOPA MARAVILLA

CREMA DE VERDURAS

ESCALOPÍNS EN SALSA

FINGERS DE PEIXE

POLO ASADO

XAMÓN ASADO

MACARRÓNS

PATACAS ASADAS

ENSALADA

CON PATACAS

ARROZ

CON BOLOÑESA DE CARNE

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

Semana 1

17/03/2025

18/03/2025

19/03/2025

20/03/2025

21/03/2025

CREMA DE CENORIA

BRÓCOLI Á CASEIRA

LENTELLAS CON CHOURIZO

SOPA DE AVE

TALLARÍNS SALTEADOS CON MANTEIGA

POLO CON FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

PESCADA Á ROMANA

CARNE GUISADA

CAELLA AO FORNO

ENSALADA DE TOMATE

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

PATACAS E MINESTRA

PISTO CON ARROZ

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 2

24/03/2025

25/03/2025

26/03/2025

27/03/2025

28/03/2025

CALDO GALEGO

SOPA DE PIÑÓNS

ARROZ TRES DELICIAS

COLIFLOR Á GALEGA

CREMA DE CABAZA

ALBÓNDEGAS EN SALSA

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO

BACALLAU Á PRANCHA

ESPAGUETES CON

EMPANADA DE ATÚN CASEIRA

ARROZ

PATACAS

ENSALADA

XARDIÑEIRA DE CARNE

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

Semana 3

31/03/2025

SOPA DE VERDURIÑAS CON ESTRELIÑAS

LOMBO ASADO

ARROZ

LÁCTEO-Froita

Semana 4



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: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M



MARZO 2025



SEN OVO

LUNS

03/03/2025

MARTES

04/03/2025

MÉRCORES

05/03/2025

XOVES

06/03/2025

VENRES

07/03/2025

VACACIÓNS DE ENTROIDO



CREMA VEXETAL

ARROZ CON TOMATE

SALMÓN EN SALSA

FILETE Á PRANCHA

TALLARÍNS ESP.

LEITUGA

LÁCTEO-Froita

FROITA

Semana 6

10/03/2025

CREMA DE CABACIÑA
ESCALOPÍNS EN SALSA
PATACAS ASADAS
FROITA

11/03/2025

FABAS CON VERDURIÑAS
FINGERS DE PEIXE
ENSALADA
FROITA

12/03/2025

XUDÍAS Á RIOXANA
POLO ASADO
CON PATACAS
FROITA

13/03/2025

SOPA MARAVILLA ESP
XAMÓN ASADO
ARROZ
LÁCTEO-Froita

14/03/2025

CREMA DE VERDURAS
MACARRÓNS ESP
CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

Semana 1

17/03/2025

CREMA DE CENORIA
PEITUGA DE POLO Á PRANCHA
CON FIDEOS ESP.
REFOGADOS
FROITA

18/03/2025

BRÓCOLI Á CASEIRA
FILETE Á PRANCHA
ENSALADA DE TOMATE
LÁCTEO-Froita

19/03/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA FRITA
ENSALADA DE LEITUGA E
CENORIA
FROITA

20/03/2025

SOPA DE AVE ESP.
CARNE GUISADA
PATACAS E MINESTRA
FROITA

21/03/2025

TALLARÍNS ESP. SALTEADOS
CON MANTEIGA
CAELLA AO FORNO
PISTO CON ARROZ
FROITA

Semana 2

24/03/2025

CALDO GALEGO
ALBÓNDEGAS EN SALSA
ARROZ
FROITA

25/03/2025

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

26/03/2025

ARROZ CON VERDURAS
BACALLAU Á PRANCHA
ENSALADA
FROITA

27/03/2025

COLIFLOR Á GALEGA
ESPAGUETES ESP. CON
XARDIÑEIRA DE CARNE
FROITA

28/03/2025

CREMA DE CABAZA
EMPANADA DE ATÚN CASEIRA
LÁCTEO-Froita

Semana 3

31/03/2025

SOPA DE VERDURIÑAS CON
PASTA ESP
LOMBO ASADO
ARROZ
LÁCTEO-Froita

Semana 4



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: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M



MARZO 2025



SEN LACTOSA

LUNS

03/03/2025

MARTES

04/03/2025

MÉRCORES

05/03/2025

XOVES

06/03/2025

VENRES

07/03/2025

Semana 6

VACACIÓNS DE ENTROIDO



CREMA VEXETAL (sen lácteos)

ARROZ CON TOMATE

SALMÓN EN SALSA

TORTILLA CON CABACIÑA

TALLARÍNS

LEITUGA

LÁCTEO SEN LACTOSA-Froita

FROITA

Semana 1

10/03/2025

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)

ESCALOPÍNS EN SALSA

PATACAS ASADAS

FROITA

11/03/2025

FABAS CON VERDURIÑAS

FINGERS DE PEIXE

ENSALADA

FROITA

12/03/2025

XUDÍAS Á RIOXANA

POLO ASADO

CON PATACAS

FROITA

13/03/2025

SOPA MARAVILLA

XAMÓN ASADO

ARROZ

LÁCTEO SEN LACTOSA-Froita

14/03/2025

CREMA DE VERDURAS (sen lácteos)

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

Semana 2

17/03/2025

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)

POLO CON FIDEOS

FROITA

18/03/2025

BRÓCOLI Á CASEIRA

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE TOMATE

LÁCTEO SEN LACTOSA-Froita

19/03/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO

PESCADA Á ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

FROITA

20/03/2025

SOPA DE AVE

CARNE GUISADA

PATACAS E MINESTRA

FROITA

21/03/2025

TALLARÍNS SALTEADOS

CAELLA AO FORNO

PISTO CON ARROZ

FROITA

Semana 3

24/03/2025

CALDO GALEGO

ALBÓNDEGAS EN SALSA

ARROZ

FROITA

25/03/2025

SOPA DE PIÑÓNS

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO

PATACAS

FROITA

26/03/2025

ARROZ TRES DELICIAS

BACALLAU Á PRANCHA

ENSALADA

FROITA

27/03/2025

COLIFLOR Á GALEGA

ESPAGUETES CON

XARDIÑEIRA DE CARNE

FROITA

28/03/2025

CREMA DE CABAZA

EMPANADA DE ATÚN CASEIRA

LÁCTEO SEN LACTOSA-Froita

Semana 4

31/03/2025

SOPA DE VERDURIÑAS CON ESTRELIÑAS

LOMBO ASADO

ARROZ

LÁCTEO SEN LACTOSA-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

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M



MARZO 2025



SEN LACTOSA NIN
GLUTE

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/03/2025

04/03/2025

05/03/2025

06/03/2025

07/03/2025

VACACIÓNS DE ENTROIDO



CREMA VEXETAL (sen lácteos)

ARROZ CON TOMATE

SALMÓN EN SALSA

TORTILLA CON CABACIÑA

TALLARÍNS ESP.

LEITUGA

LÁCTEO SEN LACTOSA-Froita

FROITA

10/03/2025

11/03/2025

12/03/2025

13/03/2025

14/03/2025

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)

FABAS CON VERDURIÑAS

XUDÍAS Á RIOXANA

SOPA MARAVILLA ESP.

CREMA DE VERDURAS (sen lácteos)

ESCALOPÍNS EN SALSA

FINGERS DE PEIXE

POLO ASADO

XAMÓN ASADO

MACARRÓNS ESP.

PATACAS ASADAS

ENSALADA

CON PATACAS

ARROZ

CON BOLOÑESA DE CARNE

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO SEN LACTOSA-Froita

FROITA

17/03/2025

18/03/2025

19/03/2025

20/03/2025

21/03/2025

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)

BRÓCOLI Á CASEIRA

GARAVANZOS CON CHOURIZO

SOPA DE AVE ESP

TALLARÍNS ESP. SALTEADOS

POLO CON FIDEOS ESP.

TORTILLA DE PATACA

PESCADA Á PRANCHA

CARNE GUISADA

CAELLA AO FORNO

ENSALADA DE TOMATE

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

PATACAS E MINESTRA

PISTO CON ARROZ

FROITA

LÁCTEO SEN LACTOSA-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

24/03/2025

25/03/2025

26/03/2025

27/03/2025

28/03/2025

CALDO GALEGO

SOPA DE PASTA ESP

ARROZ TRES DELICIAS

COLIFLOR Á GALEGA

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)

ALBÓNDEGAS EN SALSA

XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO

BACALLAU Á PRANCHA

ESPAGUETES ESP. CON

EMPANADA ESP. DE ATÚN CASEIRA

ARROZ

PATACAS

ENSALADA

XARDIÑEIRA DE CARNE

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO SEN LACTOSA-Froita

31/03/2025

SOPA DE VERDURIÑAS CON PASTA ESP.

LOMBO ASADO

ARROZ

LÁCTEO SEN LACTOSA-Froita

Semana 6

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4



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 visítate www.arumeservicios.com

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M