



VEGANA

ABRIL 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/04/2024

02/04/2024

03/04/2024

04/04/2024

05/04/2024

NON LETIVO

ARROZ CON CHICHAROS

ALBONDEGAS DE LENTELLAS

GUISO DE PATACAS

ESPAGUETES AO PESTO

CENORIA E SALSA DE TOMATE

PATACAS DADO

E GARAVANZOS CON VERDURAS

DE ESPINACAS SEN QUEIXO

FROITA

LACTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

08/04/2024

09/04/2024

10/04/2024

11/04/2024

12/04/2024

VERDURIZZA

SOPA DE VERDURAS

BRÓCOLI REFOGADO CON CHAMPIÑONS

ENSALADA DE GARAVANZOS

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATACAS E CABACIÑA

BERENXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE,

MACARRONS CON

ARROZ A MILANESA

PATACAS ESTUFADAS CON

COXIDO FARIÑA DE GARAVANZOS

CEBOLA E PEMENTO

BOLOÑESA DE LENTELLAS

VEGANA

ACELGAS, CENORIA E ALLOPORRO

FROITA

LACTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

15/04/2024

16/04/2024

17/04/2024

18/04/2024

19/04/2024

ENSALADA TROPICAL SEN ATUN

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

SOPA DE LETRAS EN CALDO DE VERDURAS

LENTELLAS CON VERDURAS

ENSALADA DE PASTA SEN OVO

ESTUFADO DE PATACAS

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

XUDIAS VERDES

ARROZ TRES DELICIAS (sen xamón)

COUS COUS CON COL, CABACIÑA, CENORIA

CON VERDURAS

E SALSA DE COLIFLOR E ANACARDOS

CON PATACAS COCIDAS E PIMENTON

FROITA

ALLOPORRO E FROITOS SECOS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO DE SOIA-Froita

22/04/2024

23/04/2024

24/04/2024

25/04/2024

26/04/2024

SOPA DE PASTA EN CALDO DE VERDURAS

ENSALADA COMPLETA CON GARAVANZOS

CREMA DE CABACIÑA

CROQUETAS BIO DE GARAVANZOS E ESPINACAS

LENTELLAS VEXETAIS

PATACAS EN SALSA VERDE

PIZZA VEGANA

ALBONDEGAS DE LENTELLAS

MACARRONS CON

CABACIÑA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE

CON CHICHAROS

ARROZ

BOLOÑESA VEXETAL

CON ALLOPORRO E CENORIA

FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO DE SOIA-Froita

FROITA

29/04/2024

30/04/2024

ESPAGUETES A NAPOLITANA

ENSALADILLA RUSA (sen atún)

FALAFEL CON SALSA DE PEMENTOS

ARROZ CALDOSO CON

ENSALADA

CENORIA, PEMENTO E APIO

FROITA

LACTEO DE SOIA-Froita

Semana 3

Semana 4

Semana 5

Semana 6

Semana 1



Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietéticos-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 Barciela Cabaleiro*