



SEN LACTOSA NIN OVO

MAIO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

Semana 1

FESTIVO

SOPA DE PASTA

SALPICON DE PEIXE (Sen ovo)

CHOURIZO CON XUDIAS VERDES

MACARRONS

E PATACAS COCIDAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

Semana 2

CREMA DE CABAZA (Sen lácteos)

NUGGETS DE POLO CON LEITUGA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

ENSALADA PRIMAVERA

ESCALOPINS EN SALSA

MACARRONS CARBONARA (Sen lácteos)

FILETE DE PESCADA FRITO

FILETE A PRANCHA

MACARRONS CON ATUN

CON ARROZ

MINESTRA SALTEADA

ENSALADA DE TOMATE

CON SALSA DE TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

Semana 3

ENSALADA DE PASTA

ENSALADA CON XUDIAS VERDES

REVOLTO DE ESPINCAS

PICNIC

FESTIVO

XAMON ASADO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PESCADA A GALEGA

PICNIC

FESTIVO

CON PURE (Sen lácteos)

CON ARROZ

PATACAS CON ALLADA

SOBREMESA CASEIRA

FROITA

FROITA

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

Semana 4

NON LETIVO

BROCOLI CON XAMON

VERDURAS FRESCAS

ENSALADA DE GARAVANZOS (Sen ovo)

CREMA VEXETAL (Sen lácteos)

MACARRONS CON ATUN

FILETE A PRANCHA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

HAMBURGUESA COMPLETA

SALSA DE TOMATE E ALBAHACA

TOMATE NATURAL

ARROZ PILAF

FROITA

FROITA

FROITA

SOBREMESA CASEIRA

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

Semana 5

ENSALADA TROPICAL

MACARRONS EN SALSA

SOPA DE LETRAS

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENSALADA DE PASTA

GUIZO DE CARNE

GALO SAN PEDRO FRITO

POLO ESTUFADO CON VERDURIÑAS

ARROZ TRES DELICIAS (sen ovo)

LOMBO A PRANCHA

CON PATACAS E VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

PURE (Sen lácteos)

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/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 visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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