



SEN LACTOSA NIN OVO

XUÑO 2024



ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/06/2024

04/06/2024

05/06/2024

06/06/2024

07/06/2024

SOPA DE ESTRELAS

EMPANADA DE PAVO E QUEIXO

CREMA DE CABACIÑA
(Sen lácteos)

CROQUETAS CON LEITUGA

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO ASADO

GALO SAN PEDRO AO FORNO

ALBONDEGAS EN SALSA

MACARRONS

PIZZA CASEIRA DE ATUN

PATACAS ASADAS

ENSALADA COMPLETA

ARROZ

CON BOLOÑESA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-
Froita

FROITA

Semana 6

10/06/2024

11/06/2024

12/06/2024

13/06/2024

14/06/2024

ESPAGUETES CON TOMATE

ENSALADILLA RUSA
(sen ovo nin mahonesa)

CREMA DE VERDURAS
(Sen lácteos)

SOPA DE PASTA

SALPICON DE PEIXE
(Sen ovo)

PESCADA A PRANCHA

ROTI DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA

HAMBURGUESA CON QUEIXO (Sen lácteos)

CHOURIZO CON XUDIAS VERDES

MACARRONS

ENSALADA MIXTA

ARROZ PILAF

PATACAS FRITAS

E PATACAS COCIDAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-
Froita

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 1

17/06/2024

18/06/2024

19/06/2024

20/06/2024

21/06/2024

CREMA DE CABAZA
(Sen lácteos)

FABAS CON VINAGRETA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

ENSALADA PRIMAVERA

POLO NO SEU XUGO

ESCALOPINS EN SALSA DE CHAMPIÑONS

FILETE DE PESCADA FRITO

FILETE A PRANCHA

MACARRONS CON ATUN

CON FIDEOS

ARROZ PILAF

MINESTRA SALTEADA

ENSALADA DE TOMATE
IOGUR S/LACTOSA-
Froita

CON SALSA DE TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

POSTRE ESPECIAL

Semana 2



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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición