



SEN LACTOSA
NIN OVO

OUTUBRO 2024

ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

SOPA DE VERDURAS

XAMÓN ASADO

PATACAS ASADAS

IOGUR S/LACTOSA-Froita

02/10/2024

BRÓCOLI CON XAMÓN

MACARRÓNS CON ATÚN

SALSA DE TOMATE E
ALBÁFEGA

FROITA

03/10/2024

ENSALADA DE GARAVANZOS
(Sen ovo)

XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO

ARROZ PILAF

FROITA

04/10/2024

CREMA DE CENORIA (Sen
lácteos)

BACALLAU AO FORNO

PATACAS PANADEIRA

FROITA

Semana 5

07/10/2024

CREMA VEXETAL

GUISO DE CARNE

CON PATACAS E VERDURAS

FROITA

08/10/2024

MACARRÓNS EN SALSA

GALO SAN PEDRO FRITO

ENSALADA DE LEITUGA E
MILLO

FROITA

09/10/2024

SOPA DE LETRAS

CHOURIZO CON XUDÍAS
VERDES

E PATACAS COCIDAS

FROITA

10/10/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

ARROZ TRES DELICIAS (sen
ovo)

FROITA

11/10/2024

ENSALADA DE PASTA

LOMBO A PRANCHA

PATACAS FRITAS

IOGUR S/LACTOSA-Froita

Semana 6

14/10/2024

SOPA DE ESTRELAS

POLO ASADO

PATACAS ASADAS

FROITA

15/10/2024

EMPANADA DE PAVO E
QUEIXO

PESCADA AO FORNO

ENSALADA COMPLETA

FROITA

16/10/2024

CREMA DE CABACIÑA (Sen
lácteos)

ALBÓNDEGAS EN SALSA

ARROZ

FROITA

17/10/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

18/10/2024

LENTELLAS ESTUFADAS

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

FROITA

Semana 1

21/10/2024

ESPAGUETES CON TOMATE

PESCADA A PRANCHA

ENSALADA MIXTA

FROITA

22/10/2024

ENSALADILLA RUSA (sen ovo
nin mahonesa)

ROTI DE PAVO EN SALSA
ESPAÑOLA

ARROZ PILAF

IOGUR S/LACTOSA-Froita

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS (Sen
lácteos)

HAMBURGUESA CON QUEIXO
(Sen lácteos)

PATACAS FRITAS

FROITA

24/10/2024

SOPA DE PASTA

CHOURIZO CON XUDÍAS
VERDES

E PATACAS COCIDAS

FROITA

25/10/2024

CREMA DE CABACIÑA (sen
lácteos)

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

Semana 2

28/10/2024

SOPA DE AVE

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

CON PATACAS E MINESTRA

FROITA

29/10/2024

FABAS CON VEXETAIS

POLO GUISADO

CON FIDEOS

FROITA

30/10/2024

CREMA DE CABAZA (sen
lácteos)

LOMBO A PRANCHA

ENSALADA MIXTA

FROITA

31/10/2024



DÍA DO ENSINO

01/11/2024



Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visítalo: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro