



VEGANA

OUTUBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2024

SOPA DE VERDURAS
BERENXENA RECHEA DA SUA
PROPIA CARNE,
CEBOLA E PEMENTO

LÁCTEO DE SOIA-Froita

02/10/2024

BRÓCOLI REFOGADO CON
CHAMPIÑÓNS

MACARRÓNS CON

BOLOÑESA DE LENTELLAS

FROITA

03/10/2024

ENSALADA DE GARAVANZOS
S/OVO

ARROZ A MILANESA

VEGANA

FROITA

04/10/2024

CREMA DE VERDURAS

PATACAS ESTUFADAS CON

ACELGAS, CENORIA E
ALLOPORRO

FROITA

07/10/2024

CREMA VEXETAL

ESTUFADO DE PATACAS

CON VERDURAS

FROITA

08/10/2024

ENSALADA DE LEITUGA E
MILLO

MACARRÓNS CON
CHAMPIÑÓNS

E SALSA DE COLIFLOR E
ANACARDOS

FROITA

09/10/2024

SOPA DE LETRAS EN CALDO
DE VERDURAS

XUDÍAS VERDES

CON PATACAS COCIDAS E
PIMENTÓN

FROITA

10/10/2024

LENTELLAS CON VERDURAS

ARROZ TRES DELICIAS (sen
xamón)

FROITA

11/10/2024

ENSALADA DE PASTA SEN
OVO

COUS COUS CON COL,
CABACIÑA, CENORIA

ALLOPORRO E FROITOS
SECOS

LÁCTEO DE SOIA-Froita

Semana 5

14/10/2024

SOPA DE PASTA EN CALDO DE
VERDURAS

PATACAS EN SALSA VERDE

CON CHÍCHAROS

FROITA

15/10/2024

ENSALADA COMPLETA CON
GARAVANZOS

PIZZA VEGANA

FROITA

16/10/2024

CREMA DE CABACIÑA

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

ARROZ

FROITA

17/10/2024

CROQUETAS BIO DE
GARAVANZOS E ESPINACAS

MACARRÓNS CON

BOLOÑESA VEXETAL

LÁCTEO DE SOIA-Froita

18/10/2024

LENTELLAS VEXETAIS

PIZZA CASEIRA DE VERDURAS

FROITA

Semana 6

21/10/2024

ESPAGUETES Á NAPOLITANA

FALAFEL CON SALSA DE
PEMENTOS

ENSALADA

FROITA

22/10/2024

ENSALADILLA RUSA (sen atún)

ARROZ CALDOSO CON

CENORIA, PEMENTO E APIO

LÁCTEO DE SOIA-Froita

23/10/2024

CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA DE
GARAVANZO E CHAMPIÑONS
CON TOMATE GRELLADO

CACHELOS CON ALIOLI

LÁCTEO DE SOIA-Froita

24/10/2024

SOPA DE PASTA EN CALDO DE
VERDURAS

XUDÍAS VERDES CON
PATACAS

COCIDAS E ALLADA

FROITA

25/10/2024

CHÍCHAROS ESTUFADOS

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

Semana 1

28/10/2024

SOPA DE PASTA EN CALDO DE
VERDURAS

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

CON PATACAS E MINESTRA

FROITA

29/10/2024

FABAS CON VEXETAIS

FIDESO SALTEADOS

CON CHAMPIÑONS

FROITA

30/10/2024

CREMA DE CABAZA

FALAFEL

ENSALADA MIXTA

FROITA

31/10/2024



DÍA DO ENSINO

01/11/2024

Semana 2



Garante que estas 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 visítalo: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro