



SEN GLUTE

DECEMBRO 2024



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/12/2024



03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

ESPAGUETES CON TOMATE

CALDO GALEGO

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE PASTA

PESCADA Á PRANCHA

ROTI DE PAVO EN SALSAS ESPAÑOLA

HAMBURGUESA CON QUEIXO E TOMATE GRELLADO

OVOS COCIDOS, CHOURIZO

FESTIVO

ENSALADA MIXTA

ARROZ

PATACAS FRITAS

CON XUDAS VERDES E PATACAS COCIDAS

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

FROITA

Semana 1

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

CREMA DE CABAZA

FABAS CON VEXETAIS

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

CREMA DE VERDURAS

POLO ASADO

ESCALOPÍNS EN SALSAS DE CHAMPIÑÓNS

FILETE DE PESCADA REBOZADA

TORTILLA DE PATACA

LASAÑA DE ATÚN

CON PATACAS

ARROZ PILAF

ENSALADA

ENSALADA DE TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

Semana 2

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

ENSALADA MIXTA

SOPA VEXETAL

ENSALADA CON XUDIAS VERDES

CREMA DE CENORIA

SOPA DO NADAL

SALMÓN EN SALSAS

POLO GUISADO

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

GUIISO DE CARNE

MILANESA

ESPAGUETES

ARROZ

PURÉ DE PATACA

CON VERDURAS

ARROZ

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

POSTRE CASEIRO DO NADAL



Semana 3



Garante que estos menús foron 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
DNI 53172340 C