



SEN LACTOSA NIN OVO

DECEMBRO 2024



LUNS

02/12/2024

MARTES

03/12/2024

MÉRCORES

04/12/2024

XOVES

05/12/2024

VENRES

06/12/2024

Semana 1

ESPAGUETES CON
TOMATE

CALDO GALEGO

CREMA DE CABACIÑA
(Sen lácteos)

SOPA DE PASTA

PESCADA Á PRANCHA

ROTI DE PAVO EN
SALSA ESPAÑOLA

HAMBURGUESA CON
QUEIXO (Sen lácteos) E
TOMATE

CHOURIZO CON
XUDÍAS VERDES

FESTIVO

ENSALADA MIXTA

ARROZ PILAF
IOGUR S/LACTOSA-
Froita

PATACAS FRITAS

E PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

FROITA

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

Semana 2

CREMA DE CABAZA
(Sen lácteos)

FABAS CON VEXETAIS

EMPANADA DE
XAMÓN E QUEIXO (sen
lácteos)

SOPA DE VERDURAS
CON FIDEOS

CREMA DE VERDURAS

POLO ASADO

ESCALOPÍNS EN
SALSA DE
CHAMPIÑÓNS

FILETE DE PESCADA
FRITO

FILETE A PRANCHA

MACARRÓNS CON
ATÚN

CON FIDEOS

ARROZ PILAF

ENSALADA

ENSALADA DE
TOMATE

CON SALSA DE
TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-
Froita

FROITA

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

Semana 3

LENTELLAS Á CASEIRA

SOPA VEXETAL

ENSALADA CON
XUDÍAS VERDES

CREMA DE CENORIA
(sen lácteos)

SOPA DO NADAL

SALMÓN EN SALSA

POLO NO SEU XUGO

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

GUIZO DE CARNE

MILANESA

ESPAGUETES

ARROZ

PURÉ DE PATACA (Sen
lácteos)

CON VERDURAS

ARROZ

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-
Froita

FROITA

POSTRE ESPECIAL DO
NADAL



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