



VEGANA

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 Á
NAPOLITANA

CALDO VEXETAL

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE PASTA EN
CALDO DE VERDURAS

FALAFEL CON SALSA
DE PEMENTOS

ARROZ CALDOSO CON

HAMBURGUESA DE
GARAVANZOS E
CHAMPIÑÓNS CON
TOMATE GRELLADO

XUDÍAS VERDES CON
PATACAS

FESTIVO

ENSALADA

CENORIA, PEMENTO E
APIO

CACHELOS CON
ALIOLI

COCIDAS E ALLADA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita LÁCTEO DE SOIA-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
CABACIÑA E
BERENXENA

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

ARROZ SALTEADO

FALAFEL

TORTILLA DE PATACAS
E CABACIÑA

LASAÑA VEXETAL

FIDEOS

CON CHAMPIÑÓNS

MINESTRA SALTEADA

CON FARIÑA DE
GARAVANZOS

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

Semana 2

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

LENTELLAS A
XARNIÑEIRA

CREMA DE CABAZA

ENSALADA CON
XUDÍAS VERDES

SOPA VEXETAL CON
FIDEOS

SOPA DO NADAL

ESPAGUETES AO
PESTO

ARROZ CON
CHÍCHAROS

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

GUIISO DE PATACAS

WOK

DE ESPINACAS SEN
QUEIXO

CENORIA E SALSA DE
TOMATE

PURÉ DE PATACA (sen
lácteos)

E GARAVANZOS CON
VERDURAS

NAVIDEÑO

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-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 v Nutrición
DNI 53172340 C

Inés Barciela Cabaleiro