



VEGANA

NOVIEMBRE 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024



07/11/2024

08/11/2024

LENTELLAS A XARNIÑEIRA

CREMA DE CABAZA

CALDO VEXETAL

TALLARÍNS TRIS-TRAS

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

ESPAGUETES AO PESTO

ARROZ CON CHÍCHAROS

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

GUIISO DE PATACAS

HAMBURGUESA VEGANA

DE ESPINACAS SEN QUEIXO

CENORIA E SALSA DE TOMATE

PATACAS DADO

E GARAVANZOS CON VERDURAS

CON VERDURAS

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

Semana 3

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024



14/11/2024

15/11/2024

VERDURAS A PARRILLA

SOPA DE VERDURAS

BRÓCOLI REFOGADO CON CHAMPIÑÓNS

POTAXE DE GARAVANZOS CON VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATACAS E CABACIÑA

BERENXENA RECHEA DA SÚA PROPIA CARNE,

MACARRÓNS CON

ARROZ A MILANESA

PATACAS ESTUFADAS CON

CON FARIÑA DE GARAVANZOS

CEBOLA E PEMENTO

BOLOÑESA DE LENTELLAS

VEGANA

ACELGAS, CENORIA E ALLOPORRO

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 4

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CREMA VEXETAL

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

SOPA DE LETRAS EN CALDO DE VERDURAS

LENTELLAS CON VERDURAS

ENSALADA DE PASTA SEN OVO

ESTUFADO DE PATACAS

MACARRÓNS CON CHAMPIÑÓNS

XUDÍAS VERDES

ARROZ TRES DELICIAS (sen xamón)

COUS COUS CON COL, CABACIÑA, CENORIA

CON VERDURAS

E SALSA DE COLIFLOR E ANACARDOS

CON PATACAS COCIDAS E PEMENTÓN

ALLOPORRO E FROITOS SECOS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

Semana 5

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

SOPA DE PASTA EN CALDO DE VERDURAS

ENSALADA COMPLETA CON GARAVANZOS

CREMA DE CABACIÑA

CROQUETAS BIO DE GARAVANZOS E ESPINACAS

LENTELLAS VEXETAIS

PATACAS EN SALSA VERDE

PIZZA VEGANA

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

MACARRÓNS CON

PIZZA CASEIRA DE VERDURAS

CON CHÍCHAROS

ARROZ

BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

Semana 6



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 véxite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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