



SEN LACTOSA NIN OVO

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

MACARRÓNS CON ATÚN

XAMONCIÑOS DE POLO
AO ALLIÑO

CREMA DE CENORIA (Sen
lácteos)

BACALLAU AO FORNO

SALSA DE TOMATE E
ALBÁFEGA

ARROZ PILAF

PATACAS PANADEIRA

FROITA

FROITA

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16 DE XANEIRO DÍA DA CROQUETA

17/01/2025

LENTELLAS CON
CHOURIZO
ARROZ TRES DELICILIAS
(sen ovo)

MACARRÓNS EN SALSA
(sen lácteos)

SOPA DE PASTA



CROQUETAS CON
LEITUGA

CREMA VEXETAL

GALO SAN PEDRO FRITO

CHOURIZO CON XUDÍAS
VERDES

PEIXE Á PRANCHA

GUIISO DE CARNE

ENSALADA DE LEITUGA E
MILLO

E PATACAS COCIDAS

CON FIDEOS

CON PATACAS E
VERDURAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE PASTA

EMPANADA DE PAVO E
QUEIXO (sen láctosa)

CREMA DE CABACIÑA
(Sen lácteos)

CALDO GALEGO

LENTELLAS ESTUFADAS

POLO ASADO

PESCADA AO FORNO

ALBÓNDEGAS EN SALSA

MACARRÓNS

PIZZA CASEIRA DE ATÚN
(sen lácteos)

PATACAS ASADAS

ENSALADA COMPLETA

ARROZ

CON BOLOÑESA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

ESPAGUETES CON
TOMATE

FABAS CON CABAZA

CREMA DE VERDURAS
(Sen lácteos)

SOPA DE PASTA

CREMA DE CABACIÑA
(sen lácteos)

PESCADA Á PRANCHA

ROTI DE PAVO EN SALSA
ESPAÑOLA

HAMBURGUESA CON
QUEIXO (Sen lácteos) E
TOMATE

PEIXE Á PRANCHA

MACARRÓNS



ENSALADA MIXTA

ARROZ PILAF

PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

FROITA

SOBREMESA CASEIRA



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: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M