



VEGANA

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

BRÓCOLI REFOGADO CON  
CHAMPIÑÓNS

ENSALADA DE  
GARAVANZOS S/OVO

CREMA DE CENORIA

MACARRÓNS CON

ARROZ A MILANESA

PATACAS ESTUFADAS  
CON FABAS,

BOLOÑESA DE  
LENTELLAS

VEGANA

ACELGAS, CENORIA E  
ALLOPORRO

FROITA

FROITA

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16 DE XANEIRO DÍA DA CROQUETA

17/01/2025

LENTELLAS CON  
VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA E  
MILLO

SOPA DE LETRAS EN  
CALDO DE VERDURAS



CROQUETAS BIO DE  
GARAVANZOS E  
ESPINACAS

CREMA VEXETAL

ARROZ TRES DELICIAS  
(sen xamón)

MACARRÓNS CON  
CHAMPIÑÓNS

XUDÍAS VERDES

FIDEOS CON VERDURAS

ESTUFADO DE PATACAS  
CON FABAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

E SALSA DE COLIFLOR E  
ANACARDOS

CON PATACAS COCIDAS E  
PEMENTÓN

E VERDURAS

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE PASTA EN  
CALDO DE VERDURAS

ENSALADA COMPLETA  
CON FALAFEL

CREMA DE CABACIÑA

CALDO VEXETAL

LENTELLAS VEXETAIS

PATACAS EN SALSA  
VERDE

EMPANADIÑA DE  
VERDURAS E  
CHAMPIÑÓNS

ALBÓNDEGAS DE  
LENTELLAS

MACARRÓNS CON

PIZZA CASEIRA DE  
VERDURAS

CON CHÍCHAROS

ARROZ

BOLOÑESA VEXETAL

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

ESPAGUETES Á  
NAPOLITANA

FABAS CON CABAZA

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA EN  
CALDO DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

FALAFEL CON SALSA DE  
PEMENTOS

ARROZ CALDOSO CON

HAMBURGUESA DE  
GARAVANZOS E  
CHAMPIÑÓNS CON  
TOMATE GRELLADO

TORTILLA

MACARRÓNS



ENSALADA

CENORIA, PEMENTO E  
APIO

CACHELOS CON ALIOLI

CON ENSALADA

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

LÁCTEO DE SOIA-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](http://www.arumeservicios.com)

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