



# SEN LACTOSA NIN OVO

## FEBREIRO 2025



### ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/02/2025

04/02/2025

05/02/2025

06/02/2025

07/02/2025

CREMA DE CABAZA (Sen lácteos)

FABAS CON VEXETAIS

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO (sen lácteos)

SOPA DE AVE

CREMA DE VERDURAS (sen lácteos)

POLO NO SEU XUGO

ESCALOPÍNS EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS

FILETE DE PESCADA FRITO

FILETE A PRANCHA

MACARRÓNS CON ATÚN

CON FIDEOS

ARROZ PILAF

MINESTRA SALTEADA

ENSALADA DE TOMATE

CON SALSA DE TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

10/02/2025

11/02/2025

12/02/2025

13/02/2025

14/02/2025

ESPINACAS REFOGADAS

CREMA VEXETAL (sen lácteos)

ENSALADA CON XUDÍAS VERDES

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA A GALEGA

POLO AO FORNO

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

GUISO DE CARNE

SALMÓN EN SALSA

PATACAS CON ALLADA

ARROZ

PURÉ DE PATACA (Sen lácteos)

CON VERDURAS

ESPAGUETES

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

FROITA

17/02/2025

18/02/2025

19/02/2025

20/02/2025

21/02/2025

VERDURAS FRESCAS

BRÓCOLI CON XAMÓN

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

FILETE A PRANCHA

MACARRÓNS CON ATÚN

ARROZ CON BACALLAU

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

CHEESSE FRISBEE

TOMATE NATURAL

SALSA DE TOMATE E ALBÁFEGA

PATACAS



FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

24/02/2025

25/02/2025

26/02/2025

27/02/2025

28/02/2025

CALDO DE GLORIA

MACARRÓNS EN SALSA (sen lácteos)

SOPA DE PASTA

LENTELLAS CON VERDURAS

ENSALADA DE PASTA

GUISO DE CARNE

GALO SAN PEDRO FRITO

CHOURIZO CON XUDÍAS VERDES

ARROZ TRES DELICIAS (sen ovo)

LOMBO A PRANCHA

CON PATACAS E VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

E PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

PATACAS FRITAS

SOBREMESA DE ENTROIDO



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