



VEGANA

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

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

10/02/2025

11/02/2025

12/02/2025

13/02/2025

14/02/2025

ESPINACAS REFOGADAS

CREMA VEXETAL

ENSALADA CON XUDÍAS
VERDES

SOPA VEXETAL CON
FIDEOS

LENTELLAS Á XARNIÑEIRA

HAMBURGUESA BIO DE
SOIA E CENORIA

FALAFEL

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

GUISO DE PATACAS

ESPAGUETES EN SALSA
DE CEBOLA

CON PATACAS CON
ALLADA

CON ARROZ

PURÉ DE PATACA (sen
lácteos)

E GARAVANZOS CON
VERDURAS

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

Semana 3

17/02/2025

18/02/2025

19/02/2025

20/02/2025

21/02/2025

VERDURAS Á PARRILLA

BRÓCOLI REFOGADO
CON CHAMPIÑÓNS

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON
ESPINACAS

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE PATACAS E
CABACIÑA

MACARRÓNS CON

ARROZ CON FALAFEL

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

HAMBURGUESA BIO DE
SOIA E CENORIA

CON FARIÑA DE
GARAVANZOS

BOLOÑESA DE
LENTELLAS

E SALSA DE PEMENTOS

CON PATACAS FRITAS

CON ARROZ

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 4

24/02/2025

25/02/2025

26/02/2025

27/02/2025

28/02/2025

CREMA VEXETAL

ENSALADA DE LEITUGA,
MILLO E GARAVANZOS

SOPA DE PASTA EN
CALDO DE VERDURAS

LENTELLAS CON
VERDURAS

ENSALADA DE PASTA
SEN OVO

ESTUFADO DE PATACAS
CON FABAS E

MACARRÓNS CON
CHAMPIÑÓNS

XUDÍAS VERDES

ARROZ TRES DELICIAS
(sen xamón)

FALAFEL CON SALSA DE
PEMENTOS

CON VERDURAS

E SALSA DE COLIFLOR E
ANACARDOS

CON PATACAS COCIDAS
E PEMENTÓN

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

Semana 5



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 desaxa consultar o menú online visítale: www.arumeservicios.com

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