



**SEN LACTOSA  
NIN OVO**

**MARZO 2025**



**LUNS**

03/03/2025

**MARTES**

04/03/2025

**MÉRCORES**

05/03/2025

**XOVES**

06/03/2025

**VENRES**

07/03/2025

VACACIÓNS DE ENTROIDO



CROQUETAS CON LEITUGA

CALDO GALEGO

MACARRÓNS

ROTI DE PAVO EN SALSA  
ESPAÑOLA

CON BOLOÑESA

ARROZ PILAF

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

10/03/2025

ESPAGUETES CON TOMATE

11/03/2025

LENTELLAS ESTUFADAS

12/03/2025

CREMA DE VERDURAS (Sen  
lácteos)

13/03/2025

SOPA DE PASTA

14/03/2025

CREMA DE CABACIÑA (sen  
lácteos)

PESCADA Á PRANCHA

PIZZA ESP. DE ATÚN

HAMBURGUESA CON QUEIXO  
(Sen lácteos) E TOMATE

CHOURIZO CON XUDÍAS  
VERDES

MACARRÓNS

ENSALADA MIXTA

PATACAS FRITAS

E PATACAS COCIDAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

17/03/2025

CREMA DE CABAZA (Sen  
lácteos)

18/03/2025

FABAS CON VEXETAIS

19/03/2025

EMPANADA DE XAMÓN E  
QUEIXO (sen lácteos)

20/03/2025

SOPA DE VERDURAS CON  
FIDEOS

21/03/2025

ENSALADA COMPLETA

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

24/03/2025

ESPINACAS REFOGADAS

25/03/2025

CREMA VEXETAL (sen lácteos)

26/03/2025

ENSALADA CON XUDÍAS  
VERDES

27/03/2025

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

28/03/2025

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

31/03/2025

VERDURAS FRESCAS

FILETE A PRANCHA

TOMATE NATURAL

FROITA

Semana 6

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4



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

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