



VEGANA

MARZO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/03/2025

04/03/2025

05/03/2025

06/03/2025

07/03/2025

VACACIÓNS DE ENTROIDO



CROQUETAS BIO DE GARAVANZOS E ESPINACAS

CALDO VEXETAL

MACARRÓNS CON

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

BOLOÑESA VEXETAL

ARROZ

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

10/03/2025

11/03/2025

12/03/2025

13/03/2025

14/03/2025

ESPAGUETES Á NAPOLITANA

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA EN CALDO DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

FALAFEL CON SALSA DE PEMENTOS

PIZZA CASEIRA DE VERDURAS

HAMBURGUESA DE GARAVANZOS E CHAMPIÑÓNS CON TOMATE GRELLADO

XUDÍAS VERDES CON PATACAS

MACARRÓNS

ENSALADA

CENORIA, PEMENTO E APIO

CACHELOS CON ALIOLI

COCIDAS E ALLADA

CON BOLOÑESA VEXETAL

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

17/03/2025

18/03/2025

19/03/2025

20/03/2025

21/03/2025

CREMA DE CABAZA

FABAS CON VEXETAIS

EMPANADA DE CABACIÑA E BEREXENA

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

CREMA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

ARROZ SALTEADO

FALAFEL

TORTILLA DE PATACAS E CABACIÑA

LASAÑA VEXETAL

FIDEOS

CON GARAVANZOS E CHAMPIÑÓNS

MINESTRA SALTEADA

CON FARIÑA DE GARAVANZOS

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

24/03/2025

25/03/2025

26/03/2025

27/03/2025

28/03/2025

ESPINACAS REFOGADAS

CREMA VEXETAL

COLIFLOR Á CASEIRA

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

LENTELLAS Á XARNIÑEIRA

HAMBURGUESA BIO DE SOIA E CENORIA

FALAFEL

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

GUIZO DE PATACAS

ESPAGUETES CON SALSA DE CEBOLA

CON PATACAS CON ALLADA

ARROZ

PURÉ DE PATACA (sen lácteos)

E GARAVANZOS CON VERDURAS

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

31/03/2025

VERDURAS Á PARRILLA

TORTILLA DE PATACAS E CABACIÑA

CON FARIÑA DE GARAVANZOS

FROITA

Semana 6

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4



Garante que estes 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