



SEN LACTOSA NIN OVO

MAIO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

05/05/2025

06/05/2025

07/05/2025

08/05/2025

09/05/2025

CREMA DE CABAZA (Sen lácteos)

FABAS CON VINAGRETA

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

ENSALADA PRIMAVERA

POLO NO SEU XUGO

ESCALOPÍNS EN SALSA DE CHAMPIÑONS

FILETE DE PESCADA FRITO

FILETE Á PRANCHA

MACARRÓNS CON ATUN

CON FIDEOS

ARROZ PILAF

MINESTRA SALTEADA

ENSALADA DE TOMATE

CON SALSA DE TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

12/05/2025

13/05/2025

14/05/2025

15/05/2025

16/05/2025

ESPINACAS REFOGADAS



ENSALADA CON XUDÍAS VERDES

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

LENTELLAS Á CASEIRA

PESCADA Á GALEGA

ALBÓNDIGAS CON TOMATE

GUIZO DE CARNE

SALMÓN EN SALSA

PATACAS CON ALLADA

MAIN

PURÉ DE PATACA (Sen lácteos)

CON VERDURAS

ESPAGUETES

FROITA

(BOCADILLO)

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

FROITA

19/05/2025

20/05/2025

21/05/2025

22/05/2025



23/05/2025

VERDURAS FRESCAS

ENSALADA DE GARAVANZOS (Sen ovo)

BRÓCOLI CON XAMÓN

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

SOPA VEXETAL

FILETE Á PRANCHA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

MACARRÓNS CON ATUN

BACALLAU AO FORNO

FAXIÑAS RECHEAS DE POLO

TOMATE NATURAL

ARROZ PILAF

ALBÁFEGA

PATACAS PANADEIRA

PATACAS

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

FROITA

POSTRE ESPECIAL

26/05/2025

27/05/2025

28/05/2025

29/05/2025

30/05/2025

ENSALADA TROPICAL

MACARRÓNS EN SALSA

SOPA DE LETRAS

LENTELLAS CON VERDURAS

ENSALADA TRICOLOR

GUIZO DE CARNE

PESCADA FRITA

CHOURIZO CON XUDÍAS VERDES

ARROZ TRES DELICIAS (sen ovo)

XAMÓN ASADO

CON PATACAS E VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

E PATACAS COCIDAS

PATACAS

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

SOBREMESA ESPECIAL



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