



VEGANA

MAIO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

05/05/2025

06/05/2025

07/05/2025

08/05/2025

09/05/2025

CREMA DE CABAZA

FABAS CON VINAGRETA

EMPANADA DE
CABACIÑA E BERENXENA

SOPA DE VERDURAS

ENSALADA PRIMAVERA

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

ARROZ SALTEADO

FALAFEL

TORTILLA DE PATACAS E
CABACIÑA

LASAÑA VEXETAL DE
LENTELLAS

FIDEOS

CON CHAMPIÑONS

MINESTRA SALTEADA

CON FARIÑA DE
GARAVANZOS

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-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
XARNIÑEIRA

HAMBURGUESA BIO DE
SOIA E CENORIA

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

GUIZO DE PATACAS

ESPAGUETES CON
SALSA DE CEBOLA

CON PATACAS CON
ALLADA

MAIN

PURÉ DE PATACA (sen
lácteos)

E GARAVANZOS CON
VERDURAS

FROITA

(BOCADILLO)

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

19/05/2025

20/05/2025

21/05/2025

22/05/2025



23/05/2025

VERDURAS Á PARRILLA

ENSALADA DE
GARAVANZOS S/OVO

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

TORTILLA DE PATACAS E
CABACIÑA

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

ARROZ CON FALAFEL

HAMBURGUESA BIO DE
SOIA E CENORIA

FAXIÑAS RECHEAS DE
VERDURIÑAS E SOIA
TEXTURIZADA

CON FARIÑA DE
GARAVANZOS

PATACAS FRITAS

E SALSA DE PEMENTOS

ARROZ

PATACAS

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

POSTRE ESPECIAL

26/05/2025

27/05/2025

28/05/2025

29/05/2025

30/05/2025

ENSALADA TROPICAL
SEN ATÚN

ENSALADA DE LEITUGA,
MILLO E GARAVANZOS

SOPA DE PASTA EN
CALDO DE VERDURAS

LENTELLAS CON
VERDURAS

ENSALADA TRICOLOR

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 PIMENTÓN

PATACAS

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

SOBREMESA ESPECIAL



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

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