



SEN GLUTE

SETEMBRO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

08/09/2025

SOPA DE AVE

LOMBO Á PRANCHA

ARROZ CON CHICHAROS

FROITA

MARTES

09/09/2025

ESPAGUETTES CON
TOMATE

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

ENSALADA

LACTEO-Froita

MÉRCORES

10/09/2025

CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA CON
QUEIXO E TOMATE
GRELLADO

PATACAS FRITAS

FROITA/XEADO

XOVES

11/09/2025

SOPA DE PASTA

OVOS COCIDOS,
CHOURIZO

CON XUDIAS VERDES E
PATACAS COCIDAS

FROITA

VENRES

12/09/2025

SALPICON DE PEIXE

MACARRONS

CON BOLOÑESA DE
CARNE

FROITA

Semana 1

15/09/2025

CREMA DE CABAZA

POLO GUISADO

CON FIDEOS

FROITA

16/09/2025

FABAS CON VINAGRETA

ESCALOPINS EN SALSA
DE CHAMPIÑONS

ARROZ PILAF

FROITA

17/09/2025

EMPANADA DE XAMON E
QUEIXO

FILETE DE PESCADA
REBOZADA

MINESTRA SALTEADA

FROITA

18/09/2025

SOPA DE VERDURAS CON
FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE TOMATE

LACTEO-Froita

19/09/2025

ENSALADA PRIMAVERA

LASAÑA DE ATUN

FROITA

Semana 2

22/09/2025

REVOLTO DE ESPINACAS

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON ALLADA

FROITA

23/09/2025

CREMA DE CABAZA

POLO AO FORNO

ARROZ

FROITA

24/09/2025

ENSALADA CON XUDIAS
VERDES

ALBONDEGAS CON
TOMATE

PURE DE PATACA

LÁCTEO-Froita

25/09/2025

ENSALADA MIXTA

SALMON EN SALSA

ESPAGUETES

FROITA

26/09/2025

SOPA VEXETAL CON
FIDEOS

GUISO DE CARNE

CON VERDURAS

FROITA

Semana 3

29/09/2025

VERDURAS FRESCAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

30/09/2025

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

PATACAS ASADAS

LÁCTEO-Froita

Semana 4



Garante que estos menús fueron 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 35472376M