



SEN LACTOSA NIN OVO

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

IOGUR S/LACTOSA-Froita

MÉRCORES

10/09/2025

CREMA DE VERDURAS
(Sen lácteos)

HAMBURGUESA CON
QUEIXO (Sen lácteos)

PATACAS FRITAS

FROITA

XOVES

11/09/2025

SOPA DE PASTA

CHOURIZO CON XUDIAS
VERDES

E PATACAS COCIDAS

FROITA

VENRES

12/09/2025

SALPICON DE PEIXE (Sen
ovo)

MACARRONS

CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

Semana 1

15/09/2025

CREMA DE CABAZA (Sen
lácteos)

POLO NO SEU XUGO

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
FRITO

MINESTRA SALTEADA

FROITA

18/09/2025

SOPA DE VERDURAS CON
FIDEOS

FILETE A PRANCHA

ENSALADA DE TOMATE

IOGUR S/LACTOSA-Froita

19/09/2025

ENSALADA PRIMAVERA

MACARRONS CON ATUN

CON SALSA DE TOMATE

FROITA

Semana 2

22/09/2025

ESPINACAS REFOGADAS

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON ALLADA

FROITA

23/09/2025

CREMA DE CABAZA (sen
lácteos)

POLO AO FORNO

ARROZ

FROITA

24/09/2025

ENSALADA CON XUDIAS
VERDES

ALBONDEGAS CON
TOMATE

PURE DE PATACA (Sen
lácteos)

IOGUR S/LACTOSA-Froita

25/09/2025

LENTELLAS A CASEIRA

SALMON EN SALSA

ESPAGUETIS

FROITA

26/09/2025

SOPA VEXETAL CON
FIDEOS

GUIISO DE CARNE

CON VERDURAS

FROITA

Semana 3

29/09/2025

VERDURAS FRESCAS

FILETE A PRANCHA

TOMATE NATURAL

FROITA

30/09/2025

SOPA DE VERDURAS

XAMON ASADO

PATACAS ASADAS

IOGUR S/LACTOSA-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