



VEGANA

SETEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

08/09/2025

09/09/2025

10/09/2025

11/09/2025

12/09/2025

SOPA DE AVE EN CALDO
DE VERDURAS

ESPAGUETES CON
TOMATE

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA EN
CALDO DE VERDURAS

CHICHAROS ESTUFADOS

FALAFEL CON SALSA DE
PEMENTOS

ARROZ CALDOSO CON

HAMBURGUESA DE
GARAVANZO E
CHAMPIÑONS CON
TOMATE GRELLADO

XUDIAS VERDES CON
PATACAS

MACARRONS

ENSALADA

CENORIA, PEMENTO E
APIO

CACHELOS CON ALIOLI

COCIDAS E ALLADA

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

LACTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

15/09/2025

16/09/2025

17/09/2025

18/09/2025

19/09/2025

CREMA DE CABAZA

FABAS CON VINAGRETA

EMPANADA DE CABACIÑA
E BERENXENA

SOPA DE VERDURAS

ENSALADA PRIMAVERA

ALBONDEGAS DE
LENTELLAS

ARROZ SALTEADO

FALAFEL

TORTILLA DE PATACAS E
CABACIÑA

LASAÑA VEXETAL

FIDEOS

CON CHAMPIÑONS

MINESTRA SALTEADA

CON FARIÑA DE
GARAVANZOS

FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO DE SOIA-Froita

FROITA

22/09/2025

23/09/2025

24/09/2025

25/09/2025

26/09/2025

ESPINACAS REFOGADAS

CREMA DE CABAZA

ENSALADA CON XUDIAS
VERDES

LENTELLAS A XARNIÑEIRA

SOPA VEXETAL

HAMBURGUESA BIO DE
SOIA E CENORIA

ARROZ CON CHICHAROS

ALBONDEGAS DE
LENTELLAS

ESPAGUETES AO PESTO

GUIZO DE PATACAS

CON PATACAS CON
ALLADA

CENORIA E SALSA DE
TOMATE

PATACAS DADO

DE ESPINACAS SEN
QUEIXO

E GARAVANZOS CON
VERDURAS

FROITA

FROITA

LACTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

29/09/2025

30/09/2025

VERDURAS A PARRILLA

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATACAS E
CABACIÑA

BERENXENA RECHEA DA
SUA PROPIA CARNE,

CON FARIÑA DE
GARAVANZOS

CEBOLA E PEMENTO

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita



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 35472376M