



SEN GLUTE

OUTUBRO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2025

BRÓCOLI CON XAMÓN
MACARRÓNS CON ATÚN,
SALSA DE TOMATE, QUEIXO E
ALBÁFEGA

FROITA

02/10/2025

ENSALADA DE GARAVANZOS
XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO

ARROZ PILAF

FROITA

03/10/2025

CREMA DE CENORIA
BACALLAU AO FORNO

PATACAS PANADERA

FROITA

Semana 5

06/10/2025

CREMA VEXETAL

GUIZO DE CARNE

CON PATACAS E VERDURAS

FROITA

07/10/2025

MACARRÓNS EN SALSA DE
QUEIXO

GALO SAN PEDRO REBOZADO

ENSALADA DE LEITUGA E
MILLO

FROITA

08/10/2025

SOPA DE PASTA

OVOS COCIDOS, CHOURIZO

CON XUDÍAS VERDES E
PATACAS COCIDAS

FROITA

09/10/2025

CREMA DE CABAZA

ARROZ TRES DELICIAS

FROITA

10/10/2025

ENSALADA DE PASTA

LOMBO A PRANCHA

PATACAS FRITAS

LÁCTEO- Froita

Semana 6

13/10/2025

SOPA DE PASTA

POLO ASADO

PATACAS ASADAS

FROITA

14/10/2025

EMPANADA DE PAVO E
QUEIXO

PESCADA AO FORNO

ENSALADA COMPLETA

FROITA

15/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

ALBÓNDEGAS EN SALSA

ARROZ

FROITA

16/10/2025

CROQUETAS CON LEITUGA

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA

LÁCTEO-Froita

17/10/2025

ENSALADA COMPLETA

PIZZA CASEIRA DE ATN

FROITA

Semana 1

20/10/2025

ESPAGUETES CON TOMATE

PESCADA A PRANCHA

ENSALADA MIXTA

FROITA

21/10/2025

ENSALADA COMPLETA

ROTI DE PAVO EN SALSA
ESPAÑOLA

ARROZ PILAF

LÁCTEO-Froita

22/10/2025

CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA CON QUEIXO
E TOMATE GRELLADO

PATACAS FRITAS

FROITA/XEADO

23/10/2025

SOPA DE PASTA

OVOS COCIDOS, CHOURIZO

CON XUDÍAS VERDES E
PATACAS COCIDAS

FROITA

24/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

Semana 2

27/10/2025

SOPA DE AVE

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

CON PATACAS E MINESTRA

FROITA

28/10/2025

FABAS CON VEXETAIS

POLO GUISADO

CON FIDEOS

FROITA

29/10/2025

CREMA DE CABAZA

TORTILLA

ENSALADA MIXTA

FROITA

30/10/2025



31/10/2025

DÍA DO ENSINO



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 35476376 M