



SEN LACTOSA
NIN OVO

OUTUBRO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/10/2025

BRÓCOLI CON XAMÓN
MACARRÓNS CON ATÚN
SALSA DE TOMATE E
ALBÁFEGA
FROITA

02/10/2025

ENSALADA DE GARAVANZOS
(Sen ovo)
XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO
ARROZ PILAF
FROITA

03/10/2025

CREMA DE CENORIA (Sen
lácteos)
BACALLAU AO FORNO
PATACAS PANADEIRA
FROITA

Semana 4

06/10/2025

CREMA VEXETAL
GUIZO DE CARNE
CON PATACAS E VERDURAS
FROITA

07/10/2025

MACARRÓNS EN SALSA
GALO SAN PEDRO FRITO
ENSALADA DE LEITUGA E
MILLO
FROITA

08/10/2025

SOPA DE LETRAS
CHOURIZO CON XUDÍAS
VERDES
E PATACAS COCIDAS
FROITA

09/10/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO
ARROZ TRES DELICIAS (sen
ovo)
FROITA

10/10/2025

ENSALADA DE PASTA
LOMBO A PRANCHA
PATACAS FRITAS
IYGUR S/LACTOSA-Froita

Semana 5

13/10/2025

SOPA DE ESTRELAS
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 (Sen
lácteos)
ALBÓNDEGAS EN SALSA
ARROZ
FROITA

16/10/2025

CROQUETAS CON LEITUGA
MACARRÓNS
CON BOLOÑESA
IYGUR S/LACTOSA-Froita

17/10/2025

LENTELLAS ESTUFADAS
PIZZA CASEIRA DE ATÚN
FROITA

Semana 6

20/10/2025

ESPAGUETES CON TOMATE
PESCADA A PRANCHA
ENSALADA MIXTA
FROITA

21/10/2025

ENSALADILLA RUSA (sen ovo
nin mahonesa)
ROTI DE PAVO EN SALSA
ESPAÑOLA
ARROZ PILAF
IYGUR S/LACTOSA-Froita

22/10/2025

CREMA DE VERDURAS (Sen
lácteos)
HAMBURGUESA CON QUEIXO
(Sen lácteos)
PATACAS FRITAS
FROITA

23/10/2025

SOPA DE PASTA
CHOURIZO CON XUDÍAS
VERDES
E PATACAS COCIDAS
FROITA

24/10/2025

CREMA DE CABACIÑA (sen
lácteos)
MACARRÓNS
CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

Semana 1

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 (sen
lácteos)
LOMBO A PRANCHA
ENSALADA MIXTA
FROITA

30/10/2025



31/10/2025

DÍA DO ENSINO

Semana 2



Garantir que estes menús son planificados segundo os
principios dietéticos 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 visítale: www.arumeservizos.com

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35476376 M