



VEGANA

OUTUBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2025

BRÓCOLI REFOGADO CON
CHAMPIÑÓNS

MACARRÓNS CON

BOLOÑESA DE LENTELLAS

FROITA

02/10/2025

ENSALADA DE GARAVANZOS
S/OVO

ARROZ A MILANESA

VEGANA

FROITA

03/10/2025

CREMA DE VERDURAS

PATACAS ESTUFADAS CON

ACELGAS, CENORIA E
ALLOPORRO

FROITA

Semana 5

06/10/2025

CREMA VEXETAL

ESTUFADO DE PATACAS

CON VERDURAS

FROITA

07/10/2025

ENSALADA DE LEITUGA E
MILLO

MACARRÓNS CON
CHAMPIÑÓNS

E SALSA DE COLIFLOR E
ANACARDOS

FROITA

08/10/2025

SOPA DE LETRAS EN CALDO
DE VERDURAS

XUDÍAS VERDES

CON PATACAS COCIDAS E
PIMENTÓN

FROITA

09/10/2025

LENTELLAS CON VERDURAS

ARROZ TRES DELICIAS (sen
xamón)

FROITA

10/10/2025

ENSALADA DE PASTA SEN
OVO

COUS COUS CON COL,
CABACIÑA, CENORIA

ALLOPORRO E FROITOS
SECOS

LÁCTEO DE SOIA-Froita

Semana 6

13/10/2025

SOPA DE PASTA EN CALDO DE
VERDURAS

PATACAS EN SALSA VERDE

CON CHÍCHAROS

FROITA

14/10/2025

ENSALADA COMPLETA CON
GARAVANZOS

PIZZA VEGANA

FROITA

15/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

ARROZ

FROITA

16/10/2025

CROQUETAS BIO DE
GARAVANZOS E ESPINACAS

MACARRÓNS CON

BOLOÑESA VEXETAL

LÁCTEO DE SOIA-Froita

17/10/2025

LENTELLAS VEXETAIS

PIZZA CASEIRA DE VERDURAS

FROITA

Semana 1

20/10/2025

ESPAGUETES Á NAPOLITANA

FALAFEL CON SALSA DE
PEMENTOS

ENSALADA

FROITA

21/10/2025

ENSALADILLA RUSA (sen atún)

ARROZ CALDOSO CON

CENORIA, PEMENTO E APIO

LÁCTEO DE SOIA-Froita

22/10/2025

CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA DE
GARAVANZO E CHAMPIÑONS
CON TOMATE GRELLADO

CACHELOS CON ALIOLI

LÁCTEO DE SOIA-Froita

23/10/2025

SOPA DE PASTA EN CALDO DE
VERDURAS

XUDÍAS VERDES CON
PATACAS

COCIDAS E ALLADA

FROITA

24/10/2025

CHÍCHAROS ESTUFADOS

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

Semana 2

27/10/2025

SOPA DE PASTA EN CALDO DE
VERDURAS

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

CON PATACAS E MINESTRA

FROITA

28/10/2025

FABAS CON VEXETAIS

FIDESO SALTEADOS

CON CHAMPIÑONS

FROITA

29/10/2025

CREMA DE CABAZA

FALAFEL

ENSALADA MIXTA

FROITA

30/10/2025



31/10/2025

DÍA DO ENSINO



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 visítate www.arumeservicios.com

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