



SEN LACTOSA NIN OVO

DECEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/12/2025

02/12/2025



03/12/2025

04/12/2025

05/12/2025

ESPAGUETES CON
TOMATE

GARAVANZOS CON
ESPINACAS

CREMA DE VERDURAS
(Sen lácteos)

SOPA DE PASTA

CREMA DE CABACIÑA
(sen lácteos)

PESCADA Á PRANCHA

ROTI DE PAVO EN
SALSA ESPAÑOLA

HAMBURGUESA CON
QUEIXO (Sen lácteos) E
TOMATE

CHOURIZO CON
XUDÍAS VERDES

MACARRÓNS

ENSALADA MIXTA

ARROZ PILAF
IOGUR S/LACTOSA-
Froita

PATACAS FRITAS
**Sente a
inclusión**
BIZCOITO CASEIRO

E PATACAS COCIDAS

CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

FROITA

FROITA

08/12/2025

09/12/2025

10/12/2025

11/12/2025

12/12/2025

FESTIVO

LENTELLAS CON
VERDURAS

FILETE Á PRANCHA

ENSALADA DE
TOMATE
FROITA

EMPANADA DE
XAMÓN E QUEIXO (sen
lácteos)

FILETE DE PESCADA
FRITO

MINESTRA SALTEADA
IOGUR S/LACTOSA-
Froita

SOPA DE VERDURAS
CON FIDEOS

ESCALOPÍNS EN
SALSA DE
CHAMPIÑÓNS

ARROZ PILAF

FROITA

ENSALADA PRIMAVERA

MACARRÓNS CON
ATÚN

CON SALSA DE
TOMATE
FROITA

15/12/2025

16/12/2025

17/12/2025

18/12/2025

19/12/2025

ESPINACAS
REFOGADAS

CALDO GALEGO

ENSALADA CON
XUDÍAS VERDES

CREMA CENORIA (sen
lácteos)

MENÚ ESPECIAL
NAVIDEÑO

PESCADA A GALEGA

POLO AO FORNO

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

TAQUIÑOS DE PAVO
CON BACON, BRÓCOLI

PATACAS CON ALLADA

ARROZ

PURÉ DE PATACA (Sen
lácteos)

E PASTA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-
Froita

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 35472376 M