



VEGANA

DECEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/12/2025

ESPAGUETES Á
NAPOLITANA

FALAFEL CON SALSA
DE PEMENTOS

ENSALADA MIXTA

FROITA

02/12/2025

GARAVANZOS CON
ESPINACAS

ARROZ CALDOSO CON

CENORIA, PEMENTO E
APIO

LÁCTEO DE SOIA-Froita



03/12/2025

CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA DE
GARAVANZOS E
CHAMPIÑÓNS CON
TOMATE GRELLADO

PATACAS FRITAS

BIZCOITO CASEIRO

Sente a
inclusión

04/12/2025

SOPA DE PASTA EN
CALDO DE VERDURAS

XUDÍAS VERDES CON
PATACAS

COCIDAS E ALLADA

FROITA

05/12/2025

CREMA DE CABACIÑA

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA
VEXETAL

FROITA

Semana 1

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

LENTELLAS CON
VERDURAS

TORTILLA DE PATACAS

ENSALADA DE
TOMATE

FROITA

10/12/2025

EMPANADA DE
CABACIÑA E
BERENXENA

FALAFEL

MINESTRA SALTEADA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

11/12/2025

SOPA DE VERDURAS

ARROZ SALTEADO

CON CHAMPIÑÓNS

FROITA

12/12/2025

ENSALADA PRIMAVERA

LASAÑA VEXETAL

FROITA

Semana 2

15/12/2025

ESPINACAS
REFOGADAS

HAMBURGUESA BIO
DE SOIA E CENORIA

CON PATACAS CON
ALLADA

FROITA

16/12/2025

CALDO VEXETAL

FALAFEL

ARROZ

FROITA

17/12/2025

ENSALADA CON
XUDÍAS VERDES

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

PURÉ DE PATACA (sen
lácteos)

LÁCTEO DE SOIA-Froita

18/12/2025

CREMA DE CENORIA

GUIZO DE PATACAS

E GARAVANZOS CON
VERDURAS

FROITA

19/12/2025

MENÚ ESPECIAL
NAVIDEÑO



Semana 3



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