



SEN GLUTE

NOVEMBRO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/11/2025

NON LETIVO

04/11/2025

CREMA VEXETAL

POLO AO FORNO

ARROZ

FROITA

05/11/2025

ENSALADA CON XUDIAS
VERDES

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

PURÉ DE PATACA

LÁCTEO-Froita

06/11/2025

SOPA VEXETAL CON
FIDEOS

GUIZO DE CARNE

CON VERDURAS

FROITA

07/11/2025

FABAS ESTUFADAS

FIDEUA DE PEIXE

FROITA

Semana 3

10/11/2025

VERDURAS FRESCAS
ASADAS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

FROITA

11/11/2025

SOPA DE VERDURAS

XAMÓN ASADO

PATACAS ASADAS

LÁCTEO-Froita



12/11/2025

CREMA DE VERDURAS

POKE DE SALMÓN

AO ESTILO
MEDITERRÁNEO

FROITA



13/11/2025

ENSALADA DE
GARAVANZOS

XAMONCIÑOS DE POLO
AO ALLIÑO

ARROZ PILAF

FROITA



14/11/2025

BRÓCOLI CON XAMÓN

BACALLAU AO FORNO

PATACAS PANADEIRA

FROITA

Semana 4

17/11/2025

CREMA VEXETAL

GUIZO DE CARNE

CON PATACAS E
VERDURAS

FROITA

18/11/2025

MACARRÓNS EN SALSA
DE QUEIXO

GALO SAN PEDRO
REBOZADO

ENSALADA DE LEITUGA
E MILLO

FROITA

19/11/2025

SOPA DE PASTA

OVOS COCIDOS,
CHOURIZO

CON XUDÍAS VERDES E
PATACAS COCIDAS

FROITA

20/11/2025

CREMA DE CENORIA

PAELLA MIXTA

FROITA

21/11/2025

ENSALADA DE PASTA

LOMBO A PRANCHA

PATACAS FRITAS

LÁCTEO- Froita

Semana 5

24/11/2025

CREMA DE CABACIÑA

ALBÓNDEGAS EN SALSA

ARROZ

FROITA

25/11/2025

EMPANADA DE PAVO E
QUEIXO

PESCADA AO FORNO

ENSALADA COMPLETA

FROITA

26/11/2025

SOPA DE PASTA

POLO ASADO

PATACAS ASADAS

FROITA

27/11/2025

CROQUETAS CON
LEITUGA

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA

LÁCTEO-Froita

28/11/2025

ENSALADA COMPLETA

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

FROITA

Semana 6



Garante que estos menús fueron 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