



SEN LACTOSA NIN OVO

NOVEMBRO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/11/2025

04/11/2025

05/11/2025

06/11/2025

07/11/2025

NON LETIVO

CREMA VEXETAL (sen lácteos)

POLO AO FORNO

ARROZ

FROITA

ENSALADA CON XUDÍAS VERDES

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

PURÉ DE PATACA (Sen lácteos)

IOGUR S/LACTOSA-Froita

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

GUIZO DE CARNE

CON VERDURAS

FROITA

FABAS ESTUFADAS

FIDEUA DE PEIXE

FROITA

10/11/2025

VERDURAS FRESCAS ASADAS

FILETE A PRANCHA

TOMATE NATURAL

FROITA

11/11/2025

SOPA DE VERDURAS

XAMÓN ASADO

PATACAS ASADAS

IOGUR S/LACTOSA-Froita

12/11/2025

LENTELLAS Á CASEIRA

SALMÓN Á PRANCHA

CON ENSALADA

FROITA

13/11/2025

ENSALADA DE GARAVANZOS (Sen ovo)

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

ARROZ PILAF

FROITA

14/11/2025

BRÓCOLI CON XAMÓN

BACALLAU AO FORNO

PATACAS PANADEIRA

FROITA

17/11/2025

CREMA VEXETAL (sen lácteos)

GUIZO DE CARNE

CON PATACAS E VERDURAS

FROITA

18/11/2025

MACARRÓNS EN SALSA (sen lácteos)

GALO SAN PEDRO FRITO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

19/11/2025

SOPA DE PASTA

CHOURIZO CON XUDÍAS VERDES

E PATACAS COCIDAS

FROITA

20/11/2025

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)

PAELLA MIXTA

FROITA

21/11/2025

ENSALADA DE PASTA

LOMBO A PRANCHA

PATACAS FRITAS

IOGUR S/LACTOSA-Froita

24/11/2025

CREMA DE CABACIÑA (Sen lácteos)

ALBÓNDEGAS EN SALSA

ARROZ

FROITA

25/11/2025

EMPANADA DE PAVO E QUEIXO (sen láctosa)

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

IOGUR S/LACTOSA-Froita

28/11/2025

LENTELLAS ESTUFADAS

PIZZA CASEIRA DE ATÚN (sen lácteos)

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