



VEGANA

NOVIEMBRE 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/11/2025

04/11/2025

05/11/2025

06/11/2025

07/11/2025

NON LETIVO

CREMA VEXETAL

ENSALADA CON XUDÍAS VERDES

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS

FALAFEL

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

GUISO DE PATACAS

ESPAGUETES CON SALSA DE CEBOLA

ARROZ

PURÉ DE PATACA (sen lácteos)

E GARAVANZOS CON VERDURAS

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

10/11/2025

11/11/2025

12/11/2025

13/11/2025

14/11/2025

VERDURAS Á PARRILLA ASADAS

SOPA DE VERDURAS

LENTELLAS CON VERDURAS

GARAVANZOS CON ESPINACAS

BRÓCOLI REFOGADO

TORTILLA DE PATACAS E CABACIÑA

FALAFEL

POKE VEGANO CON ARROZ INTEGRAL,

HAMBURGUESA DE SOIA TEXTURIZADA

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

CON FARIÑA DE GARAVANZOS

PATACAS EN SALSA DE PEMENTOS

FALAFEL, TOMATE, OLIVAS E MILLO

ARROZ

PATACAS PANADEIRA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

17/11/2025

18/11/2025

19/11/2025

20/11/2025

21/11/2025

CREMA VEXETAL

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E GARAVANZOS

SOPA DE PASTA EN CALDO DE VERDURAS

CREMA DE CENORIA

ENSALADA DE PASTA SEN OVO

ESTUFADO DE PATACAS CON FABAS E

MACARRÓNS CON CHAMPIÑÓNS

XUDÍAS VERDES

ARROZ TIPO PAELLA

FALAFEL CON SALSA DE PEMENTOS

CON VERDURAS

E SALSA DE COLIFLOR E ANACARDOS

CON PATACAS COCIDAS E PEMENTÓN

CON GARAVANZOS

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

24/11/2025

25/11/2025

26/11/2025

27/11/2025

28/11/2025

CREMA DE CABACIÑA

ENSALADA COMPLETA CON FALAFEL

SOPA DE PASTA EN CALDO DE VERDURAS

CROQUETAS BIO DE GARAVANZOS E ESPINACAS

LENTELLAS VEXETAIS

ALBÓNDEGAS DE LENTELLAS

EMPANADIÑA DE VERDURAS Y CHAMPIÑONES

HAMBURGUESA DE SOIA TEXTURIZADA

MACARRÓNS CON

PIZZA CASEIRA DE VERDURAS

ARROZ

PATACAS ASADAS

BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA



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 visítale: www.arumeservicios.com

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M