



SEN GLUTE

XANEIRO 2026



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

05/01/2026

06/01/2026

07/01/2026

08/01/2026

09/01/2026

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

BRÓCOLI CON XAMÓN

ARROZ INTEGRAL CON
VERDURAS

MACARRÓNS CON ATÚN

TAQUIÑOS DE POLO

SALSA DE TOMATE, QUEIXO
E ALBÁFEGA

CON GARAVANZOS

LÁCTEO

FROITA

12/01/2026

13/01/2026

14/01/2026

15/01/2026



16/01/2026

PASTA INTEGRAL* AO
GRATÉN

CREMA VEXETAL

SOPA DE AVE

CREMA DE CABAZA

CROQUETAS CON LEITUGA

GALO SAN PEDRO
REBOZADO

GUISO DE CARNE

OVOS COCIDOS, CHOURIZO

ARROZ TRES DELICIAS

MACARRÓNS

ENSALADA DE LEITUGA E
MILLO

CON PATACAS E VERDURAS

CON XUDÍAS VERDES E
PATACAS COCIDAS

CON BOLOÑESA DE ATÚN

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO- Froita

19/01/2026

20/01/2026

21/01/2026

22/01/2026

23/01/2026

ARROZ CON CHÍCHAROS

EMPANADA DE PAVO E
QUEIXO

SOPA DE PASTA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS EN SALSA

PESCADA AO FORNO

POLO ASADO

LOMBO Á PRANCHA

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

ENSALADA DE XUDÍAS

ENSALADA COMPLETA

PATACAS ASADAS

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

26/01/2026

27/01/2026

28/01/2026

29/01/2026



30/01/2026

ESPAGUETES Á NAPOLITANA

GARAVANZOS CON
ESPINACAS

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA

CREMA DE CABACIÑA

PESCADA Á PRANCHA

ROTI DE PAVO EN SALSA
ESPAÑOLA

HAMBURGUESA CON
QUEIXO E TOMATE
GRELLADO

TORTILLA

MILANESA

ENSALADA MIXTA

ARROZ

PATACAS FRITAS

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS CON
PATACAS DADO

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA-Lácteo

FROITA

SOBREMESA CASEIRA



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