



## SEN LACTOSA NIN OVO

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 E  
ALBÁFEGA

CON GARAVANZOS

LÁCTEO SEN LACTOSA

FROITA

12/01/2026

13/01/2026

14/01/2026

15/01/2026



16/01/2026

PASTA INTEGRAL \*  
SALTEADA

CREMA VEXETAL

SOPA DE AVE

LENTELLAS CON VERDURAS  
ARROZ TRES DELICILIAS (sen  
ovo)

CROQUETAS CON LEITUGA

GALO SAN PEDRO FRITO

GUISO DE CARNE

CHOURIZO CON XUDÍAS  
VERDES

MACARRÓNS

ENSALADA DE LEITUGA E  
MILLO

CON PATACAS E VERDURAS

E PATACAS COCIDAS

CON BOLOÑESA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

19/01/2026

20/01/2026

21/01/2026

22/01/2026

23/01/2026

ARROZ CON CHÍCHAROS

EMPANADA DE PAVO E  
QUEIXO (sen láctosa)

SOPA DE PASTA

ENSALADA COMPLETA

LENTELLAS ESTUFADAS

ALBÓNDEGAS EN SALSA

PESCADA AO FORNO

POLO ASADO

LOMBO Á PRANCHA

PIZZA CASEIRA DE ATÚN  
(sen lácteos)

ENSALADA DE XUDÍAS

ENSALADA COMPLETA

PATACAS ASADAS

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-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 (Sen  
lácteos)

SOPA DE PASTA

CREMA DE CABACIÑA (sen  
lácteos)

PESCADA Á PRANCHA

ROTI DE PAVO EN SALSA  
ESPAÑOLA

HAMBURGUESA CON  
QUEIXO (Sen lácteos) E  
TOMATE

FILETE Á PRANCHA

MILANESA (sen ovo)

ENSALADA MIXTA

ARROZ PILAF

PATACAS FRITAS

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS CON  
PATACAS DADO

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

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](http://www.arumeservicios.com)

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