



VEGANA

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 SALTEADO
MACARRÓNS CON SOIA
TEXTURIZADA

ARROZ INTEGRAL CON
VERDURAS
POTE DE GARAVANZOS
CON VERDURAS

LÁCTEO

FROITA

12/01/2026

13/01/2026

14/01/2026

15/01/2026



16/01/2026

CREMA VEXETAL

ENSALADA DE LEITUGA,
MILLO E GARAVANZOS

SOPA DE PASTA EN CALDO
DE VERDURAS

LENTELLAS CON VERDURAS

CROQUETAS BIO DE
GARAVANZOS E ESPINACAS

ESTUFADO DE PATACAS
CON FABAS E

MACARRÓNS CON
CHAMPIÑÓNS

XUDÍAS VERDES

ARROZ TRES DELICIAS (sen
xamón, nin ovo)

MACARRÓNS CON

CON VERDURAS

E SALSA DE COLIFLOR E
ANACARDOS

CON PATACAS COCIDAS E
PEMENTÓN

BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

19/01/2026

20/01/2026

21/01/2026

22/01/2026

23/01/2026

ENSALADA DE XUDÍAS

ENSALADA COMPLETA CON
FALAFEL

SOPA DE PASTA EN CALDO
DE VERDURAS

ENSALADA COMPLETA

LENTELLAS VEXETAIS

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

EMPANADIÑA DE VERDURAS
Y CHAMPIÑONES

PATACAS EN SALSA VERDE

PISTO DE VERDURAS CON
XUDÍAS

PIZZA CASEIRA DE
VERDURAS

ARROZ

CON CHÍCHAROS E
GARAVANZOS

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

26/01/2026

27/01/2026

28/01/2026

29/01/2026



30/01/2026

ESPAQUETES CON
BOLOÑESA DE LENTELLAS

GARAVANZOS CON
ESPINACAS

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE PASTA EN CALDO
DE VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

MILANESA DE BEREXENA

ARROZ CALDOSO CON

HAMBURGUESA DE SOIA

TORTILLA DE PATACAS

FALAFEL

ENSALADA MIXTA

CENORIA, PEMENTO E APIO

PATACAS FRITAS

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS CON
PATACAS DADO

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

LÁCTEO DE SOIA-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 visítale: www.arumeservicios.com

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