



SEN LACTOSA NIN OVO

FEBREIRO 2026



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/02/2026

03/02/2026

04/02/2026

05/02/2026

06/02/2026

CREMA DE CABAZA (Sen lácteos)

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO (sen lácteos)

LENTELLAS CON VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

POLO NO SEU XUGO

ESCALOPÍNS EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS

FILETE DE PESCADA FRITO

FILETE A PRANCHA

MACARRÓNS CON ATÚN

CON FIDEOS

ARROZ PILAF

MINESTRA SALTEADA

ENSALADA DE TOMATE

CON SALSA DE TOMATE

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

FROITA

09/02/2026

10/02/2026

11/02/2026

12/02/2026



13/02/2026

ESPINACAS REFOGADAS

CREMA VEXETAL (sen lácteos)

ENSALADA CON XUDÍAS VERDES

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

CREMA DE VERDURAS

PESCADA A GALEGA

POLO AO FORNO

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

GUIZO DE CARNE

SALMÓN EN SALSA

PATACAS CON ALLADA

ARROZ

PATACAS COCIDAS

CON VERDURAS

ESPAGUETES

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FROITA

SOBREMESA DO ENTROIDO

16/02/2026

17/02/2026

18/02/2026



19/02/2026

20/02/2026

VACACIÓNS DO ENTROIDO

VACACIÓNS DO ENTROIDO

VACACIÓNS DO ENTROIDO

ARROZ INTEGRAL CON CHÍCHAROS

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

ENSALADA CRUNCHYBANZOS

PATACAS PANADEIRA

FROITA

FROITA

23/02/2026

24/02/2026

25/02/2026

26/02/2026

27/02/2026

CALDO DE GLORIA

SOPA DE PASTA

PASTA INTEGRAL * SALTEADA

LENTELLAS CON VERDURAS

PATACAS ESTUFADAS CON VERDURIÑAS

GUIZO DE CARNE

CHOURIZO CON XUDÍAS VERDES

PESCADA FRITA

ARROZ TRES DELICILIAS (sen ovo)

LOMBO A PRANCHA

CON PATACAS

E PATACAS COCIDAS

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

ENSALADA MIXTA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR S/LACTOSA-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