



VEGANA

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

SOPA DE VERDURAS

EMPANADA DE CABACIÑA
E BERENXENA

LENTELLAS CON
VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

HAMBURGUESA DE SOIA
E CENORIA

FALAFEL

TORTILLA DE PATACAS E
CABACIÑA

LASAÑA VEXETAL

FIDEOS

ARROZ SALTEADO CON
CHAMPIÑÓNS

MINESTRA SALTEADA

CON FARIÑA DE
GARAVANZOS

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

09/02/2026

10/02/2026

11/02/2026

12/02/2026



13/02/2026

ESPINACAS REFOGADAS

CREMA VEXETAL

ENSALADA CON XUDÍAS
VERDES

SOPA VEXETAL CON
FIDEOS

CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA BIO DE
SOIA E CENORIA

FALAFEL

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

GUIZO DE PATACAS

ESPAGUETES CON SALSA
DE CEBOLA

CON PATACAS CON
ALLADA

ARROZ

PURÉ DE PATACA (sen
lácteos)

E GARAVANZOS CON
VERDURAS

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-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

ARROZ INTEGRAL CON
CHICHAROS

BROCOLI REFOGADO
CON PATACAS

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

BOLOÑESA DE SOIA

ENSALADA DE
CRUNCHYVANZOS

MACARRÓNS

FROITA

FROITA

23/02/2026

24/02/2026

25/02/2026

26/02/2026

27/02/2026

CALDO VEXETAL

SOPA DE PASTA EN
CALDO DE VERDURAS

ENSALADA DE LEITUGA,
MILLO E GARAVANZOS

LENTELLAS CON
VERDURAS

ENSALADA DE PASTA SEN
OVO

ESTUFADO DE PATACAS
CON FABAS E

XUDÍAS VERDES

PASTA INTEGRAL CON
CHAMPIÑÓNS

ARROZ TRES DELICIAS
(sen xamón)

FALAFEL CON SALSA DE
PEMENTOS

CON VERDURAS

CON PATACAS E
CHAMPIÑÓNS

E SALSA DE COLIFLOR E
ANACARDOS

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-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