



## SEN LACTOSA NIN OVO

MARZO 2026



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/03/2026

03/03/2026

04/03/2026

05/03/2026

06/03/2026

CREMA DE CABACIÑA  
(Sen lácteos)

ALBÓNDIGAS EN SALSA

ARROZ

FROITA

EMPANADA DE PAVO E  
QUEIXO (sen láctosa)

PESCADA AO FORNO

ENSALADA COMPLETA

FROITA

SOPA DE PASTA

POLO ASADO

PATACAS ASADAS

FROITA

CROQUETAS CON  
LEITUGA

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA

IOGUR S/LACTOSA-Froita

LENTELLAS ESTUFADAS

PIZZA CASEIRA DE ATÚN  
(sen lácteos)

FROITA

09/03/2026

10/03/2026

11/03/2026

12/03/2026

13/03/2026

ARROZ SALTEADO

TAQUIÑOS DE POLO CON  
GARAVANZOS

FROITA

SOPA DE PASTA

CHOURIZO CON XUDÍAS  
VERDES

E PATACAS COCIDAS

FROITA

CREMA DE VERDURAS  
(Sen lácteos)

HAMBURGUESA CON  
QUEIXO (Sen lácteos) E  
TOMATE

PATACAS FRITAS

IOGUR S/LACTOSA-Froita

FABAS ESTUFADAS

PESCADA Á PRANCHA

ENSALADA TRICOLOR

FROITA

CREMA DE CABACIÑA  
(sen lácteos)

MACARRÓNS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

16/03/2026

17/03/2026

18/03/2026

19/03/2026

20/03/2026

CREMA DE CABAZA (Sen  
lácteos)

POLO NO SEU XUGO

CON FIDEOS

FROITA

SOPA DE VERDURAS CON  
FIDEOS

ESCALOPÍNS EN SALSA  
DE CHAMPIÑÓNS

ARROZ PILAF

FROITA

LENTELLAS CON  
VERDURAS

FILETE DE PESCADA Á  
PRANCHA

ENSALADA DE TOMATE

FROITA

FESTIVO

NON LETIVO

23/03/2026

24/03/2026

25/03/2026

26/03/2026

27/03/2026

ESPINACAS REFOGADAS

PESCADA A GALEGA

PATACAS CON ALLADA

FROITA

CREMA VEXETAL (sen  
lácteos)

POLO AO FORNO

ARROZ

FROITA

ENSALADA CON XUDÍAS  
VERDES

ALBÓNDIGAS CON  
TOMATE

PATACAS COCIDAS

IOGUR S/LACTOSA-Froita

SOPA VEXETAL CON  
FIDEOS

GUIZO DE CARNE

CON VERDURAS

FROITA

FABAS ESTUFADAS

SALMÓN EN SALSA

ESPAGUETES

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

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