



VEGANA

MARZO 2026



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/03/2026

03/03/2026

04/03/2026

05/03/2026

06/03/2026

CREMA DE CABACIÑA

ENSALADA COMPLETA
CON FALAFEL
EMPANADIÑA DE
VERDURAS Y
CHAMPIÑONES

SOPA DE PASTA EN
CALDO DE VERDURAS
PATACAS EN SALSA
VERDE CON
CHAMPIÑONS
CON CHÍCHAROS

CROQUEIAS BIO DE
GARAVANZOS E
ESPINACAS

LENTELLAS VEXETAIS

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

MACARRÓNS CON

PIZZA CASEIRA DE
VERDURAS

ARROZ

BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

Semana 6

09/03/2026

10/03/2026

11/03/2026

12/03/2026

13/03/2026

ARROZ CALDOS CON
CENORIA, PEMENTO E
APIO

SOPA DE PASTA EN
CALDO DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

FABAS GUIADAS

CREMA DE CABACIÑA

GARAVANZOS CON
ESPINACAS

XUDÍAS VERDES CON
PATACAS

HAMBURGUESA DE
GARAVANZOS E
CHAMPIÑONS CON
TOMATE GRELLADO

FALAFEL CON SALSA DE
PEMENTOS

MACARRÓNS

COCIDAS E ALLADA

PATACAS FRITAS

ENSALADA TRICOLOR

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

LÁCTEO DE SOIA-Froita

FROITA

FROITA

Semana 1

16/03/2026

17/03/2026

18/03/2026

19/03/2026

20/03/2026

CREMA DE CABAZA

SOPA DE VERDURAS

LENTELLAS VEXETAIS

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

HAMBURGUESA DE SOIA
E CENORIA CON SALSA
DE CHAMPIÑONS

TORTILLA DE PATACAS
CON FARIÑA DE
GARAVANZOS E
CABACIÑA

FIDEOS

ARROZ PILAF

ENSALADA DE TOMATE

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 2

23/03/2026

24/03/2026

25/03/2026

26/03/2026

27/03/2026

ESPINACAS REFOGADAS

CREMA VEXETAL

ENSALADA CON XUDÍAS
VERDES

SOPA VEXETAL CON
FIDEOS

FABAS ESTUFADAS CON
VERDURAS

HAMBURGUESA BIO DE
SOIA E CENORIA

FALAFEL

ALBÓNDEGAS DE
LENTELLAS

GUISO 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

FROITA

Semana 3



Garante que estos menús fueron 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