

Menús Saudables para todos!



Menú estándar



Menú celíacos



Menú sen porco



MENÚ ESCOLAR

MARZO



LUNS

03/03/2025

VACACIONES DE ENTROIDO

MARTES

04/03/2025

VACACIONES DE ENTROIDO

MÉRCORES

05/03/2025

VACACIONES DE ENTROIDO

XOVES

06/03/2025

FABAS CON CABAZA
XURELO A GALEGA
LEITUGA E MILLO
FROITA

VENRES

07/03/2025

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 603,74
Prot. (g) 18,82
Líp. (g) 21,66
HdeC (g) 83,11

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca
Tortilla de berenxena con patata cocida
Lácteo
Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Xudias verdes con magro e arroz branco salteado
Froita



Recomendacións

10/03/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS
POLO ASADO
PATACAS ASADAS
IOGUR

11/03/2025

ARROZ MILANESA
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
FROITA

12/03/2025

CALDO GALEGO
PAVO ESTUFADO CON PATACAS
FROITA

13/03/2025

CREMA DE CABAÇIÑA
BOLOÑESA VEXETAL
MACARRONS
FROITA

14/03/2025

LENTELLAS ESTUFADAS
XARDA O LIMON
LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 607,32
Prot. (g) 21,76
Líp. (g) 21,64
HdeC (g) 81,13

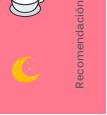
Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca
Minestra de verdura con taquiños de tenreira
Froita

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural
Chícharos con dados de tenreira e quinoa
Lácteo

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Lasaña de peixe e espinacas
Lácteo

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca
Brocoli salteado con lombo e patatas asadas
Lácteo

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca
Salteado de polo con pasta integral con verduras
Froita



Recomendacións

17/03/2025

MINISTRA SALTEADA CON XAMON
RABAS
ARROZ
FROITA

18/03/2025

CREMA DE CENORIA
TORTILLA DE CABAÇIÑA
TOMATE
IOGUR

19/03/2025

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS
RAGOUT DE PORCO
FROITA

20/03/2025

FABAS ESTUFADAS
PESCADA A ROMANA
LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

21/03/2025

XUDIAS CON ALLADA E OVO RELADO
POLO AS FINAS HERBAS
ARROZ
FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 609,85
Prot. (g) 19,86
Líp. (g) 21,62
HdeC (g) 83,66

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural
Cous cous de verduras con tenreira salteada
Lácteo

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca
Fideos con lombo e verduras
Froita

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Arroz salteado con bacallao e verduras
Lácteo

Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural
Tenreira asada con cous cous de verduras
Froita

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca
Rapante a plancha con xardiñeira e patatas
Lácteo



Recomendacións

24/03/2025

CREMA DE VERDURAS
ATUN GUISADO
FIDEOS
FROITA

25/03/2025

GARAVANZOS GUISADOS
LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS
XARDIÑEIRA
FROITA

26/03/2025

SOPA DE CABELLIN
POLO O CHILINDRON
BRECOL E CENORIA
IOGUR

27/03/2025

CREMA CAMPEIRA
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
ARROZ
FROITA

28/03/2025

FESTIVO

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 621,06
Prot. (g) 22,31
Líp. (g) 22,44
HdeC (g) 82,00

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural
Dados de lombo salteado espinacas, champiñons e cenorias
Lácteo

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca
Tortilla de berenxena e arroz integral salteado
Lácteo

Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca
Xudias con magro e pataca cocida
Froita

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural
Cabacilla rechea con atún e pataca cocida
Lácteo



Recomendacións

31/03/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS
POLO ESTROGONOF
ARROZ
IOGUR

01/04/2025

02/04/2025

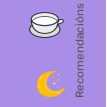
03/04/2025

04/04/2025

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 500,50
Prot. (g) 23,58
Líp. (g) 21,98
HdeC (g) 72,33

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural
Rapante a pancha con verduras asadas
Froita



Recomendacións

Garantía que estos menús fueron planificados siguiendo los principios dietéticos establecidos en el Real Decreto 156/2007 (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desean consultar el menú online visite: www.arumeservicios.com





CELIACO

MARZO 2025



LUNS

03/03/2025

VACACIONS DE ENTROIDO

MARTES

04/03/2025

VACACIONS DE ENTROIDO

MÉRCORES

05/03/2025

VACACIONS DE ENTROIDO

XOVES

06/03/2025

FABAS CON CABAZA

XURELO A GALEGA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

VENRES

07/03/2025

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

Semana 1

10/03/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR

11/03/2025

ARROZ A MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/03/2025

CALDO GALEGO

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

13/03/2025

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS

FROITA

14/03/2025

FABAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

IOGUR

Semana 2

17/03/2025

MINISTRA CON XAMÓN

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

18/03/2025

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

IOGUR

19/03/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

20/03/2025

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

IOGUR

21/03/2025

XUDIAS CON ALLADA E OVO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

24/03/2025

CREMA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

MACARRONS

FROITA

25/03/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

26/03/2025

SOPA DE FIDEOS

POLO O CHILINDRON

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

27/03/2025

CREMA CAMPEIRA

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

FROITA

28/03/2025

FABAS CON CHOURIZO

XARDA CON ALLADA

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA

IOGUR

Semana 4

31/03/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

POLO STROGONOFF

ARROZ BRANCO

IOGUR

01/04/2025

02/04/2025

03/04/2025

04/04/2025

Semana 5

Garante que todos os 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 visita: www.arumeservicios.com





SEN PORCO

MARZO 2025



LUNS

03/03/2025

VACACIONS DE ENTROIDO

MARTES

04/03/2025

VACACIONS DE ENTROIDO

MÉRCORES

05/03/2025

VACACIONS DE ENTROIDO

XOVES

06/03/2025

FABAS CON CABAZA

XURELO A GALEGA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

VENRES

07/03/2025

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

Semana 1

10/03/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

PATACAS ASADAS

IOGUR

11/03/2025

ARROZ TRES DELICIAS

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/03/2025

CALDO DE REPOLO

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

13/03/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

14/03/2025

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

Semana 2

17/03/2025

MINESTRA

RABAS

ARROZ BRANCO

FROITA

18/03/2025

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

IOGUR

19/03/2025

SOPA DE VERDURAS (con piñons)

PUCHERO DE TENREIRA CON PATACAS

FROITA

20/03/2025

FABAS ESTUFADAS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

21/03/2025

XUDIAS CON ALLADA E OVO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

24/03/2025

CREMA DE VERDURAS

ATUN GUISADO

FIDEOS

FROITA

25/03/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

ROLIÑO PRIMAVERA

XARDIÑEIRA

FROITA

26/03/2025

SOPA DE CABELLIN

POLO O CHILINDRON

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

27/03/2025

CREMA CAMPEIRA

TORTILLA FRANCESA

ARROZ BRANCO

FROITA

28/03/2025

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA CON ALLADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

Semana 4

31/03/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

POLO STROGONOFF

ARROZ BRANCO

IOGUR

01/04/2025

02/04/2025

03/04/2025

04/04/2025

Semana 5

