



FRANCISCANAS

FEBREIRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

29/01/2024

30/01/2024

31/01/2024

01/02/2024

02/02/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

GARAVANZOS CON ESPINACAS E BAICON

SOPA DE VERDURAS

Energía (Kcal) 641.65

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

GUISO DE TENREIRA CON PATACAS

Prot. (g) 23.18

FROITA

IOGUR

Líp. (g) 23.45

HdeC (g) 82.26

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita



Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Ensalada de atún e pataca cocida



Lácteo

Froita

Recomendacións

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

CREMA DE COLIFLOR E MAZA

SOPA DE FIDEOS

CREMA CAMPEIRA

SOPA DE COCIDO

ENERXÍA (Kcal) 641.35

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA DE PORROS

LOMBO NATURAL ADUBADO

XURELO EN SALSA DE LIMON

BACALLAO EMPANADO

Prot. (g) 25.37

MINESTRA

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ CON VERDURAS

PATACAS GUISADAS

LEITUGA E TOMATE

Líp. (g) 21.95

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

PASTELIÑO

HdeC (g) 74.36

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita

Vaso de leite, pan con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Rapante con patacas e bastonciños de cabaciña

Xudias verdes con dados de tenreira

Brocoli salteado con salmón e pataca

Verduras guisadas con dados de lombo

Pescada o forno con minestra salteada



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

VACACIONES DE ENTROIDO



VACACIONES DE ENTROIDO

CREMA DE CENORIA

SOPA DE FIDEOS

ENERXÍA (Kcal) 634.93

POLO O ALLO

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

Prot. (g) 21.73

ARROZ

PATACAS GUISADAS

Líp. (g) 22.48

FROITA

FROITA

HdeC (g) 82.27

Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita



Peixe o forno con salteado de champiñons, cenoria e pataca

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate



Lácteo

Lácteo

Recomendacións

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE VERDURAS

SOPA FLORENTINA CON FIDEOS

CROQUETAS

COLIFLOR CON ALLADA

CALDO DE GLORIA

ENERXÍA (Kcal) 643.52

RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS

SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A MARIÑEIRA

EMPANADOS DE PEIXE

Prot. (g) 24.80

IOGUR

PATACA COCIDA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

ARROZ

Líp. (g) 21.54

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

HdeC (g) 82.41

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita



Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Escalope de pavo con xardiñeira e pataca

Brocoli salteado con salmón e pataca

Xudias verdes con dados de tenreira

Ensalada de atún e pataca cocida



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Recomendacións

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

SOPA DE CABELLIN

FABAS GUISADAS CON CHOURIZO

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS ESTUFADOS

ENERXÍA (Kcal) 633.91

PESCADA EN SALSA CEDEIRESA

LOMBO ADUBADO

FIDEUA DE POLO

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

Prot. (g) 23.94

XARDIÑEIRA

PATACAS ASADAS

FROITA

FROITA

IOGUR

Líp. (g) 20.96

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

IOGUR

HdeC (g) 82.59

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita



Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Tortilla francesa con ensalada variada

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Fideos con lomo e verduras



Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Recomendacións

Garante que estos menús fueron planificados siguiendo los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se deseara consultar o menú online visito:





CELIACO

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

MACARRONS

FROITA

IOGUR

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

FABAS CON CHOURIZO

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

SOPA DE PASTA

CREMA CAMPERA

SOPA DE PASTA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSAS

LOMBO ASADO

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN

CARNE DE COCIDO

VERDURAS

MACARRONS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ CON VERDURAS

PATACA GUISADA

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

CHOCOLATINA

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

POLO O ALLO

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

CREMA DE VERDURAS

SOPA FLORENTINA

CHÍCHAROS CON XAMON

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

CALDO DE GLORIA

RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A MARIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

COLIFLOR

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

SOPA DE PASTA

FABAS VEXETAIS

CREMA CAMPERA

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA EN SALSAS DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

XARDIÑEIRA

PATACA ASADA

MACARRONS

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





FACIL MASTICACIÓN

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

SOPA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

IOGUR

IOGUR

05/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

SOPA DE FIDEOS

08/02/2024

CREMA CAMPEIRA

09/02/2024

SOPA DE COCIDO

Semana 2

ROLIÑO PRIMAVERA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

TORTILLA FRANCESA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

ALBÓNDEGAS

VERDURAS

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ CON VERDURAS

PATACA GUISADA

PATACA GUISADA

IOGUR

IOGUR

IOGUR

IOGUR

PASTELIÑO

12/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CENORIA

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

16/02/2024

SOPA DE FIDEOS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PATACA GUISADA

IOGUR

Semana 3

19/02/2024

CREMA DE VERDURAS

PESCADA O FORNO

PATACA ASADA

IOGUR

20/02/2024

SOPA FLORENTINA CON FIDEOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACAS O VAPOR

IOGUR

21/02/2024

CHÍCHAROS SALTEADOS

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

22/02/2024

TALLARINS SALTEADOS

PESCADA A MARIÑEIRA

COLIFLOR

IOGUR

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 4

26/02/2024

SOPA DE FIDEOS

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

XARDIÑEIRA

IOGUR

27/02/2024

FABAS ESTUFADAS

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACA ASADA

IOGUR

28/02/2024

CREMA CAMPEIRA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

29/02/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

01/03/2024

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

SOPA DE VERDURAS

XURELO O FORNO

XAMON ASADO

FIDEOS

PATACA COCIDA

FROITA

IOGUR DESNATADO

05/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

SOPA DE FIDEOS

08/02/2024

CREMA CAMPEIRA

09/02/2024

SOPA DO DIA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA DE PORROS

LOMBO ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

XAMON ASADO

MINESTRA

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ CON VERDURAS

PATACA GUISADA

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO

FROITA

FROITA

Semana 2

12/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CENORIA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

16/02/2024

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ASADO

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

CREMA DE VERDURAS

TENREIRA ASADA

PATACA ASADA

IOGUR DESNATADO

20/02/2024

SOPA FLORENTINA CON FIDEOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACAS O VAPOR

FROITA

21/02/2024

CHÍCHAROS SALTEADOS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

IOGUR DESNATADO

22/02/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA O FORNO

COLIFLOR

FROITA

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 4

26/02/2024

SOPA DE FIDEOS

PESCADA O FORNO

XARDIÑEIRA

IOGUR DESNATADO

27/02/2024

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

PATACA ASADA

FROITA

28/02/2024

CREMA CAMPEIRA

PEITUGA DE POLO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

29/02/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE NATURAL

IOGUR DESNATADO

01/03/2024

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





LAXANTE

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

SOPA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

MACARRONS

FROITA

IOGUR

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

CREMA DE ESPINACAS

SOPA DE VERDURAS

POLO ASADO

PESCADA EN SALSAS

LOMBO ASADO

XURELO O FORNO

COCIDO

BROCOLI

MACARRONS INTEGRAIS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ CON VERDURAS

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

PALMEIRA DE HOXALDRE

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

POLO O ALLO

ALBÓNDEGAS CON SALSAS DE TOMATE

ARROZ INTEGRAL

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

CREMA DE VERDURAS

SOPA FLORENTINA

CHICHAROS CON XAMON

TALLARINS INTEGRAIS CON CHAMPIÑONES

CALDO DE GLORIA

TENREIRA ASADA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A MARIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA ASADA

PATACAS O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

COLIFLOR

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

PISTO

FABAS VEXETAIS

CREMA DE CABACIÑA

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA EN SALSAS DE CEDEIRESA

LOMBO ADUBADO O FORNO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

PISTO DE VERDURAS

PATACAS ASADAS

MACARRONS

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FIDEOS

FROITA

IOGUR DE SOIA

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

LENTELLAS A CASEIRA

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

SOPA DE FIDEOS

CREMA CAMPERA

SOPA DO DIA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

CARNE DE COCIDO

VERDURAS

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ CON VERDURAS

PATACA GUISADA

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

PALMEIRA DE HOXALDRE

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

POLO O ALLO

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

CREMA DE VERDURAS

SOPA FLORENTINA

CHÍCHAROS CON XAMON

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

CALDO DE GLORIA

RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS
GUISADAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A MARIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIAS

COLIFLOR

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

SOPA DE PASTA

FABAS VEXETAIS

CREMA CAMPERA

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

XARDIÑEIRA

PATACA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN CARNE

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

SOPA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

FROITA

IOGUR

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

SOPA DE FIDEOS

CREMA CAMPEIRA

SOPA DO DIA

ROLIÑO PRIMAVERA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

TORTILLA FRANCESA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

GALLO SAN PEDRO O FORNO

VERDURAS

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ CON VERDURAS

PATACA GUISADA

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

PASTELIÑO

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

PESCADA O FORNO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

ARROZ BRANCO

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

CREMA DE VERDURAS

SOPA FLORENTINA CON FIDEOS

CHÍCHAROS SALTEADOS

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

CALDO DE GLORIA

PESCADA O FORNO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A MARIÑEIRA

XURELO O FORNO

PATACA ASADA

PATACAS O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

COLIFLOR

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

SOPA DE FIDEOS

FABAS ESTUFADAS

CREMA CAMPEIRA

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

ROLIÑO PRIMAVERA

ATÚN GUISADO

TORTILLA DE PATACA

XARDIÑEIRA

PATACA ASADA

FIDEOS

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN PORCO

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

SOPA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

PATACA COCIDA

FROITA

IOGUR

05/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

07/02/2024

SOPA DE FIDEOS

08/02/2024

CREMA CAMPEIRA

09/02/2024

SOPA DO DIA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA DE PORROS

TORTILLA FRANCESA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

TENREIRA ASADA EN SALSA

MINESTRA

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ CON VERDURAS

PATACA GUISADA

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

PASTELIÑO

Semana 2

12/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CENORIA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

16/02/2024

SOPA DE FIDEOS

TENREIRA ASADA EN SALSA

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

CREMA DE VERDURAS

RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS

IOGUR

20/02/2024

SOPA FLORENTINA CON FIDEOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACAS O VAPOR

FROITA

21/02/2024

CHÍCHAROS SALTEADOS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

IOGUR

22/02/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA A MARIÑEIRA

COLIFLOR

FROITA

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 4

26/02/2024

SOPA DE FIDEOS

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

XARDIÑEIRA

IOGUR

27/02/2024

FABAS ESTUFADAS

Tenreira guisada con patacas e verduras

FROITA

28/02/2024

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

29/02/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

01/03/2024

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN FRUCTOSA

FEBREIRO 2024



	LUNS 29/01/2024	MARTES 30/01/2024	MÉRCORES 31/01/2024	XOVES 01/02/2024	VENRES 02/02/2024
Semana 1				ESPIRAIS SALTEADOS XURELO O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	SOPA DO DIA XAMON ASADO PATACA COCIDA IOGUR
Semana 2	05/02/2024 CODIÑOS SALTEADOS POLO ASADO PURÉ DE PATACA IOGUR	06/02/2024 CREMA DE PATACA PESCADA O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	07/02/2024 SOPA DE ARROZ LOMBO ASADO PATACA COCIDA IOGUR	08/02/2024 SOPA DE CABELLIN XURELO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	09/02/2024 MACARRONS SALTEADOS XAMON ASADO PURÉ DE PATACA IOGUR
Semana 3	12/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	13/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	14/02/2024 VACACIONES DE ENTROIDO	15/02/2024 CODIÑOS SALTEADOS POLO ASADO PATACA COCIDA IOGUR	16/02/2024 SOPA DE ARROZ LOMBO ASADO PURÉ DE PATACA IOGUR
Semana 4	19/02/2024 SOPA DE PIÑONS TENREIRA ASADA PATACA ASADA IOGUR	20/02/2024 CREMA DE PATACA GALLO SAN PEDRO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR	21/02/2024 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA IOGUR	22/02/2024 TALLARINS SALTEADOS PESCADA O FORNO PURÉ DE PATACA IOGUR	23/02/2024 CREMA DE PATACA XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS ARROZ BRANCO IOGUR
Semana 5	26/02/2024 ESPAGUETIS SALTEADOS PESCADA O FORNO PATACA COCIDA IOGUR	27/02/2024 SOPA DE FIDEOS LOMBO ASADO PURÉ DE PATACA IOGUR	28/02/2024 CRÉMA DE PATACA PEITUGA DE POLO MACARRONS SALTEADOS IOGUR	29/02/2024 SOPA DE PASTA TORTILLA DE PATACA IOGUR	01/03/2024

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN FROITOS SECOS

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

SOPA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

IOGUR

05/02/2024

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

POLO ASADO

MINESTRA

FROITA

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

PESCADA EN SALSA DE PORROS

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

07/02/2024

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ASADO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

08/02/2024

CREMA CAMPEIRA

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

PATACA GUISADA

FROITA

09/02/2024

SOPA DE COCIDO

COCIDO

PALMEIRA DE HOXALDRE

Semana 2

12/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CENORIA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

16/02/2024

SOPA DE FIDEOS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

CREMA DE VERDURAS

RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS

IOGUR

20/02/2024

SOPA FLORENTINA CON FIDEOS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACAS O VAPOR

FROITA

21/02/2024

CHICHAROS CON XAMON

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

IOGUR

22/02/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

PESCADA A MARIÑEIRA

COLIFLOR

FROITA

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 4

26/02/2024

SOPA DE FIDEOS

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

XARDIÑEIRA

IOGUR

27/02/2024

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACAS ASADAS

FROITA

28/02/2024

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

29/02/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

01/03/2024

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN OVO

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

MACARRONS

FROITA

IOGUR

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

LENTELLAS A CASEIRA

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

SOPA DE PASTA

CREMA CAMPERA

SOPA DE PASTA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

CARNE DE COCIDO

VERDURAS

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ CON VERDURAS

PATACA GUISADA

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

CHOCOLATINA

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

POLO O ALLO

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

CREMA DE VERDURAS

SOPA FLORENTINA

CHÍCHAROS CON XAMON

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

CALDO DE GLORIA

RAGOUT DE TENREIRA CON PATACAS
GUISADAS

GALLO SAN PEDRO O FORNO

XAMON ASADO

PESCADA A MARIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIAS

COLIFLOR

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

SOPA DE PASTA

FABAS VEXETAIS

CREMA CAMPERA

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TENREIRA ASADA

XARDIÑEIRA

PATACA ASADA

MACARRONS

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN LEGUMINOSAS

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

BROCOLI A CASEIRA

SOPA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

XAMON ASADO

MACARRONS

PATACA COCIDA

FROITA

IOGUR

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

MACARRONS CON TOMATE

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

SOPA DE PASTA

CREMA CAMPEIRA

SOPA DE PASTA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSAS

LOMBO ASADO

XURELO EN SALSAS DE LIMÓN

XAMÓN ASADO EN SALSAS

BROCOLI

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

ARROZ BRANCO

PATACA GUISADA

REPOLO E PATACA

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

CHOCOLATINA

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

VACACIONES DE ENTROIDO

POLO O ALLO

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

CREMA DE VERDURAS

SOPA FLORENTINA

CREMA DE CENORIA

MACARRONS CON CHAMPIÑONS

CALDO DE GLORIA

TENREIRA ASADA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A MARIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

PATACA ASADA

PATACAS O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

COLIFLOR

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

SOPA DE PASTA

BROCOLI A CASEIRA

CREMA CAMPEIRA

SOPA DE PASTA

PESCADA EN SALSAS DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

PISTO DE VERDURAS

PATACA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com





SEN PEIXE

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON ESPINACAS

SOPA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FIDEOS

FROITA

IOGUR

05/02/2024

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

POLO ASADO

MINESTRA

FROITA

06/02/2024

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

TORTILLA FRANCESA

CODIÑOS SALTEADOS

FROITA

07/02/2024

SOPA DE FIDEOS

LOMBO ASADO

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

08/02/2024

CREMA CAMPEIRA

FILETE RUSO

PATACA GUISADA

FROITA

09/02/2024

SOPA DE COCIDO

COCIDO

PASTELIÑO

Semana 2

12/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

13/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

14/02/2024

VACACIONES DE ENTROIDO

15/02/2024

CREMA DE CENORIA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

16/02/2024

SOPA DE FIDEOS

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

PATACA GUISADA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

CREMA DE VERDURAS

RAOGUT DE TENREIRA CON PATACAS GUISADAS

IOGUR

20/02/2024

SOPA FLORENTINA CON FIDEOS

FILETE RUSO

PATACA O VAPOR

FROITA

21/02/2024

CHICHAROS CON XAMON

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

IOGUR

22/02/2024

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

LOMBO ASADO

COLIFLOR

FROITA

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

XAMONCIÑOS DE POLO Ó FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 4

26/02/2024

SOPA DE FIDEOS

TENREIRA ASADA EN SALSA

XARDIÑEIRA

IOGUR

27/02/2024

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ADUBADO O FORNO

PATACAS ASADAS

FROITA

28/02/2024

CREMA CAMPEIRA

FIDEUA DE POLO CON VERDURAS

FROITA

29/02/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

01/03/2024

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com





SEN PROTEINA DE VACA

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

GARAVANZOS CON VERDURAS

SOPA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FIDEOS

FROITA

IOGUR DE SOIA

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

SOPA DE FIDEOS

CREMA CAMPERA

SOPA DO DIA

POLO ASADO

PESCADA EN SALSA

LOMBO ASADO

XURELO EN SALSA DE LIMÓN

XAMÓN ASADO EN SALSA

VERDURAS

CODIÑOS SALTEADOS

ARROZ CON VERDURAS

PATACA GUISADA

REPOLO, PATACAS E GARAVANZOS

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

PALMEIRA DE HOXALDRE

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

POLO O ALLO

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

PATACA GUISADA

FROITA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

CREMA DE VERDURAS

SOPA FLORENTINA

CHÍCHAROS SALTEADOS

TALLARINS CON CHAMPIÑONS

CALDO DE GLORIA

LOMBO ASADO

GALLO SAN PEDRO O FORNO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA A MARIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

PATACA ASADA

PATACA O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS

COLIFLOR

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

FROITA

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

Semana 4

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

01/03/2024

SOPA DE PASTA

FABAS VEXETAIS

CREMA CAMPERA

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA EN SALSA DE CEDEIRESA

LOMBO ASADO

TAQUIÑO DE POLO GUISADO

TORTILLA DE PATACA

XARDIÑEIRA

PATACA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

TOMATE NATURAL

IOGUR DE SOIA

FROITA

FROITA

IOGUR DE SOIA

Semana 5

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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

