



MENÚ ESCOLAR

MARZO



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025	
	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	FABAS CON CABAZA	SOPA DE FIDEOS	Energía (Kcal) 603,74
				XURELO A GALEGA	TORTILLA DE PATACA	Prot. (g) 18,82
				LEITUGA E MILLO	TOMATE NATURAL	Lip. (g) 21,66
				FROITA	IOGUR	HdeC (g) 83,11
			logur natural. Galletas tipo María. Froita fresca	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca		Recomendacións
			Tortilla de berenxena con patata cocida	Xudias verdes con magro e arroz branco salteado		
			Lácteo	Froita		
Semana 2	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ARROZ MILANESA	CALDO GALEGO	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS	ENERXÍA (Kcal) 607,32
	POLO ASADO	FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE	PAVO ESTUFADO CON PATACAS	BOLOÑESA VEXETAL	XARDA O LIMON	Prot. (g) 21,76
	PATACAS ASADAS	ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE		MACARRONS	LEITUGA, MILLO E CENORIA	Lip. (g) 21,64
	IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 81,13
	Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	logur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	Recomendacións
	Ministra de verdura con taquiños de tenreira	Chicharos con dados de tenreira e quinoa	Lasaña de peixe e espinacas	Brocoli salteado con lombo e patacas asadas	Salteado de polo con pasta integral con verduras	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 3	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	MINISTRA SALTEADA CON XAMON	CREMA DE CENORIA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS ESTUFADAS	XUDIAS CON ALLADA E OVO RELADO	ENERXÍA (Kcal) 609,85
	RABAS	TORTILLA DE CABACIÑA	RAGOUT DE PORCO	PESCADA A ROMANA	POLO AS FINAS HERBAS	Prot. (g) 19,86
	ARROZ	TOMATE		LEITUGA, MILLO E CENORIA	ARROZ	Lip. (g) 21,62
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA	HdeC (g) 83,66
	Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca	Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	logur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca	Recomendacións
	Cous cous de verduras con tenreira salteada	Fideos con lombo e verduras	Arroz salteado con bacallao e verduras	Tenreira asada con cous cous de verduras	Rapante a plancha con xardiñeira e patacas	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 4	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS GUIADOS	SOPA DE CABELLIN	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS A CASEIRA	ENERXÍA (Kcal) 621,06
	ATUN GUIADO	LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS	POLO O CHILINDRON	ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE	XARDA A GALEGA	Prot. (g) 22,31
	FIDEOS	XARDIÑEIRA	BRECOL E CENORIA	ARROZ	ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIAS	Lip. (g) 22,44
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	HdeC (g) 82,00
	Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca	logur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca	Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca	Recomendacións
	Dados de lombo salteado espinacas, champiñons e cenorias	Tortilla de berenxena e arroz integral salteado	Xudias con magro e patata cocida	Cabacilla rechea con atún e patata cocida	Ministra de verduras con polo e arroz integral	
	Lácteo	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	
Semana 5	31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS					ENERXÍA (Kcal) 580,50
	POLO ESTROGONOF					Prot. (g) 23,58
	ARROZ					Lip. (g) 21,98
	IOGUR					HdeC (g) 72,33
	Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural					Recomendacións
	Rapante a plancha con verduras asadas					
	Froita					



SEN PEIXE

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

PEITUGA DE POLO

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 A MILANESA

XAMÓN ASADO EN SALSAS

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/03/2025

CALDO GALEGO

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

13/03/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEGETAL

MACARRONS

FROITA

14/03/2025

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

Semana 2

17/03/2025

MINISTRA CON XAMÓN

CALDERETA DE TENREIRA

ARROZ BRANCO

FROITA

18/03/2025

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

IOGUR

19/03/2025

SOPA DE VERDURAS (con piñóns)

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

20/03/2025

FABAS ESTUFADAS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

21/03/2025

XUDIAS CON ALLADA E OVO

POLO EN SALSAS FINAS HERBAS

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

24/03/2025

CREMA DE VERDURAS

HAMBURGUESA A PRANCHA

FIDEOS

FROITA

25/03/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

LOMBO ADUBADO EN SALSAS PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

26/03/2025

SOPA DE CABELLIN

TENREIRA ASADA EN SALSAS

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

27/03/2025

CREMA CAMPEIRA

ALBÓNDEGAS CON SALSAS TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

28/03/2025

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

TORTILLA FRANCESA

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





SEN PROTEINA DE VACA

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 DE SOIA

Semana 1

10/03/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR DE SOIA

11/03/2025

ARROZ TRES DELICIAS

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/03/2025

CALDO DE REPOLO

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

13/03/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

14/03/2025

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

Semana 2

17/03/2025

MINESTRA

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

18/03/2025

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

IOGUR DE SOIA

19/03/2025

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

20/03/2025

FABAS VEXETAIS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

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 GUIASADO

FIDEOS

FROITA

25/03/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

26/03/2025

SOPA DE CABELLIN

POLO O CHILINDRON

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR DE SOIA

27/03/2025

CREMA CAMPEIRA

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

28/03/2025

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA CON ALLADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR DE SOIA

Semana 4

31/03/2025

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

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 SAL

MARZO 2025



	LUNS 03/03/2025	MARTES 04/03/2025	MÉRCORES 05/03/2025	XOVES 06/03/2025	VENRES 07/03/2025
Semana 1	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	FABAS CON CABAZA XURELO A GALEGA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATA TOMATE NATURAL IOGUR
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
	GARAVANZOS CON ESPINACAS	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO DE REPOLO	CREMA DE CABACIÑA	LENTELLAS ESTUFADAS
	POLO ASADO	PESCADA EN SALSA VERDE	PUCHERO DE PAVO CON PATACAS	TENREIRA ASADA	XARDA EN SALSA DE LIMON
	PATACAS ASADAS	LEITUGA E TOMATE		MACARRONS SALTEADOS	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO
IOGUR	FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR	
Semana 2	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
	MINISTRA SALTEADA	CREMA DE CENORIA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS	FABAS VEXETAIS	XUDIAS CON ALLADA
	XURELO O FORNO	TORTILLA DE PATATA	RAGOUT DE PORCO CON PATACAS	FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA	POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS
	ARROZ BLANCO	TOMATE NATURAL		ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO	ARROZ BLANCO
	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR	FROITA
Semana 3	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
	CREMA DE VERDURAS	GARAVANZOS ESTUFADOS	SOPA DE CABELLIN	CREMA CAMPEIRA	LENTELLAS VEXETAIS
	GALLO SAN PEDRO O FORNO	LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS	POLO ASADO	XAMÓN ASADO	XARDA CON ALLADA
	FIDEO	XARDIÑEIRA	BROCOLI CON CENORIA	ARROZ BLANCO	ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO
	FROITA	FROITA	IOGUR	FROITA	IOGUR
Semana 4	31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025
	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS				
	POLO ASADO				
	ARROZ BLANCO				
	IOGUR				





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





FÁCIL MASTICACIÓN

MARZO 2025



	LUNS 03/03/2025	MARTES 04/03/2025	MÉRCORES 05/03/2025	XOVES 06/03/2025	VENRES 07/03/2025	
Semana 1	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	FABAS CON CABAZA XURELO A GALEGA PATACA COCIDA IOGUR	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA - IOGUR	
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025	
	GARAVANZOS CON ESPINACAS XURELO O FORNO PATACA ASADA IOGUR	ARROZ CON VERDURAS PESCADA EN SALSA VERDE PISTO DE VERDURAS IOGUR	CALDO DE REPOLO ROLIÑO PRIMAVERA PATACAS ESTUFADAS IOGUR	CREMA DE CABACIÑA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS XARDA EN SALSA DE LIMON PURÉ DE PATACA IOGUR	
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	
Semana 2	MINESTRA CON XAMÓN HAMBURGUESA A PRANCHA ARROZ BRANCO IOGUR	CREMA DE CENORIA TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE IOGUR	SOPA DE VERDURAS (con piñons) GALLO SAN PEDRO O FORNO PATACA ASADA IOGUR	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO PISTO DE VERDURAS IOGUR	XUDIAS CON ALLADA E OVO ROLIÑO PRIMAVERA ARROZ BRANCO IOGUR	
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025	
	Semana 3	CREMA DE VERDURAS ATUN GUISADO FIDEOS IOGUR	GARAVANZOS ESTUFADOS HAMBURGUESA A PRANCHA XARDIÑEIRA IOGUR	SOPA DE CABELLIN PESCADA EN SALSA BROCOLI CON CENORIA IOGUR	CREMA CAMPEIRA ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE ARROZ BRANCO IOGUR	LENTELLAS VEXETAIS XARDA CON ALLADA PATACA COCIDA IOGUR
		31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025
Semana 4		SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS GALLO SAN PEDRO O FORNO ARROZ BRANCO IOGUR				
		Semana 5				





HIPOCALÓRICA-COLESTEROLEMIA

MARZO 2025



	LUNS 03/03/2025	MARTES 04/03/2025	MÉRCORES 05/03/2025	XOVES 06/03/2025	VENRES 07/03/2025
Semana 1	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	FABAS CON CABAZA XURELO A GALEGA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL IOGUR DESNATADO
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025
	GARAVANZOS CON ESPINACAS POLO ASADO PATACA ASADA IOGUR DESNATADO	ARROZ TRES DELICIAS PESCADA EN SALSA VERDE LEITUGA E TOMATE FROITA	CALDO DE REPOLO ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS FROITA	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA ASADA MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS VEXETAIS XARDA EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR DESNATADO
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025
Semana 2	MINESTRA CON XAMÓN XURELO O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	CREMA DE CENORIA TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL IOGUR DESNATADO	SOPA DE VERDURAS (con piñons) RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS ESTUFADAS PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR DESNATADO	XUDIAS CON ALLADA E OVO POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS ARROZ BRANCO FROITA
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025
	CREMA DE VERDURAS GALLO SAN PEDRO O FORNO FIDEOS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS LOMBO ASADO XARDIÑEIRA FROITA	SOPA DE CABELLIN POLO ASADO BROCOLI CON CENORIA IOGUR DESNATADO	CREMA CAMPEIRA XAMON ASADO ARROZ BRANCO FROITA	LENTELLAS VEXETAIS XARDA CON ALLADA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR DESNATADO
	31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025
Semana 3	SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DESNATADO				
	Semana 4				
	Semana 5				





LAXANTE

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 VERDURAS

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 A LA MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/03/2025

CALDO GALEGO

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

13/03/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

14/03/2025

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

Semana 2

17/03/2025

CHÍCHAROS CON XAMÓN E PATACAS

XURELO O FORNO

ARROZ INTEGRAL

FROITA

18/03/2025

CREMA DE ESPINACAS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

IOGUR

19/03/2025

SOPA DE VERDURAS

GUISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

20/03/2025

FABAS VEXETAIS

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 INTEGRAL

FROITA

Semana 3

24/03/2025

CREMA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

MACARRONS

FROITA

25/03/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

COLIFLOR O VAPOR

FROITA

26/03/2025

PISTO

POLO O CHILINDRON

BROCOLI

IOGUR

27/03/2025

CREMA DE CABACIÑA

ALBÓNDEGAS

ARROZ INTEGRAL

FROITA

28/03/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO

XARDA CON ALLADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

Semana 4

31/03/2025

SOPA DE VERDURAS

POLO STROGONOFF

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

01/04/2025

02/04/2025

03/04/2025

04/04/2025

Semana 5





SEN LACTOSA-PROTEINA DO LEITE

MARZO 2025



	LUNS 03/03/2025	MARTES 04/03/2025	MÉRCORES 05/03/2025	XOVES 06/03/2025	VENRES 07/03/2025	
Semana 1	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	VACACIONS DE ENTROIDO	FABAS CON CABAZA XURELO A GALEGA ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL IOGUR DE SOIA	
	10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025	
	GARAVANZOS CON ESPINACAS POLO ASADO PATACA ASADA IOGUR DE SOIA	ARROZ A MILANESA PESCADA EN SALSA VERDE LEITUGA E TOMATE FROITA	CALDO GALEGO PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA	CREMA DE CABACIÑA BOLOÑESA VEXETAL MACARRONS SALTEADOS FROITA	LENTELLAS A CASEIRA XARDA EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR DE SOIA	
	17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	
Semana 3	MINESTRA CON XAMÓN XURELO O FORNO ARROZ BRANCO FROITA	CREMA DE CENORIA TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE IOGUR DE SOIA	SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS GUISO DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS VEXETAIS FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR DE SOIA	XUDIAS CON ALLADA E OVO POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS ARROZ BRANCO FROITA	
	24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025	
	Semana 4	CREMA DE VERDURAS ATÚN GUIASADO FIDEOS FROITA	GARAVANZOS ESTUFADOS Lombo ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS XARDIÑEIRA FROITA	SOPA DE CABELLIN POLO O CHILINDRON BROCOLI CON CENORIA IOGUR DE SOIA	CREMA CAMPEIRA XAMON ASADO ARROZ BRANCO FROITA	LENTELLAS A CASEIRA XARDA CON ALLADA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO IOGUR DE SOIA
		31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025
Semana 5		SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS POLO ASADO ARROZ BRANCO IOGUR DE SOIA				





SEN CARNE

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

XURELO O FORNO

PATACA ASADA

IOGUR

11/03/2025

ARROZ TRES DELICIAS

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/03/2025

CALDO DE REPOLO

ROLIÑO PRIMAVERA

PATACAS ESTUFADAS

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)

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA ASADA

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

ROLIÑO PRIMAVERA

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

PESCADA EN SALSA

BROCOLI CON 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

GALLO SAN PEDRO O FORNO

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





SEN FRUCTOSA

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

SOPA DE PASTA

XURELO O FORNO

PATACA COCIDA

IOGUR

VENRES

07/03/2025

MACARRONS SALTEADOS

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

Semana 1

10/03/2025

SOPA DE PASTA

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR

11/03/2025

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA A PRANCHA

PURÉ DE PATACA

IOGUR

12/03/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

IOGUR

13/03/2025

CREMA DE PATACA

TENREIRA ASADA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

14/03/2025

SOPA DE CABELLIN

XARDA O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 2

17/03/2025

CODIÑOS SALTEADOS

XURELO O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

18/03/2025

SOPA DE ARROZ

TORTILLA DE PATACA

IOGUR

19/03/2025

SOPA DO DIA

LOMBO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

20/03/2025

MACARRONS SALTEADOS

PESCADA O FORNO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

21/03/2025

CREMA DE PATACA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 3

24/03/2025

SOPA DE PASTA

GALLO SAN PEDRO O FORNO

PATACA O VAPOR

IOGUR

25/03/2025

CODIÑOS SALTEADOS

LOMBO ASADO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

26/03/2025

CREMA DE PATACA

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

27/03/2025

MACARRONS SALTEADOS

XAMON ASADO

PATACA COCIDA

IOGUR

28/03/2025

SOPA DE CABELLIN

PESCADA O FORNO

ARROZ BRANCO

IOGUR

Semana 4

31/03/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR

01/04/2025

02/04/2025

03/04/2025

04/04/2025

Semana 5





SEN FROITOS SECOS

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 A MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/03/2025

CALDO GALEGO

ESTUFADO DE PAVO CON PATACAS

FROITA

13/03/2025

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

14/03/2025

LENTELLAS VEXETAIS

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

Semana 2

17/03/2025

MINISTRA CON XAMÓN

RABAS

ARROZ BRANCO

FROITA

18/03/2025

CREMA DE CENORIA

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE

IOGUR

19/03/2025

SOPA DE VERDURAS (con piñóns)

RAGOUT DE PORCO 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 GUIASADO

FIDEOS

FROITA

25/03/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

LOMBO ADUBADO EN SALSA DE PIQUILLOS

XARDIÑEIRA

FROITA

26/03/2025

SOPA DE CABELLIN

POLO O CHILINDRON

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

27/03/2025

CREMA CAMPEIRA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

28/03/2025

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

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





SEN OVO

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 PASTA

XAMÓN ASADO EN SALSA

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

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

14/03/2025

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

Semana 2

17/03/2025

MINISTRA CON XAMÓN

XURELO O FORNO

ARROZ BRANCO

FROITA

18/03/2025

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

TOMATE NATURAL

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 LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

21/03/2025

XUDIAS CON ALLADA

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 PASTA

POLO O CHILINDRON

BROCOLI CON CENORIA

IOGUR

27/03/2025

CREMA CAMPEIRA

ALBÓNDEGAS

ARROZ BRANCO

FROITA

28/03/2025

LENTELLAS A CASEIRA

XARDA CON ALLADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

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 estes 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 LEGUMINOSAS

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

MACARRONS SALTEADOS

XURELO A GALEGA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

VENRES

07/03/2025

SOPA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

IOGUR

Semana 1

10/03/2025

CREMA DE CABAZA

XAMONCIÑOS DE POLO O FORNO

PATACAS ASADAS

IOGUR

11/03/2025

MACARRONS CON TOMATE

PESCADA A PRANCHA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

12/03/2025

CALDO VEXETAL

PEITUGA DE POLO

PATACA COCIDA

FROITA

13/03/2025

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

14/03/2025

COLIFLOR A GALEGA

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

Semana 2

17/03/2025

SOPA DE CABELLIN

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

BROCOLI A CASEIRA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

IOGUR

21/03/2025

PISTO

POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS

ARROZ BRANCO

FROITA

Semana 3

24/03/2025

CREMA DE VERDURAS

ATÚN GUISADO

MACARRONS SALTEADOS

FROITA

25/03/2025

COLIFLOR O VAPOR

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

PATACA COCIDA

FROITA

26/03/2025

SOPA DE PASTA

POLO O CHILINDRON

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

27/03/2025

CREMA CAMPEIRA

XAMON ASADO

ARROZ BRANCO

FROITA

28/03/2025

MACARRONS CON TOMATE

XARDA CON ALLADA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

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

