



SEN GLUTEN

MARZO 23



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/03/2023

POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS
PASTA ESP. CON ATÚN, TOMATE, QUEIXO E ALBAHACA

FROITA

02/03/2023

ARROZ TRES DELICIAS
PEITUGA POLO AO FORNO
CON ENSALADA (Leituga e cebola)

IOGUR ou FROITA

03/03/2023

PASTA ESP. CON VERDURIÑAS
BACALLAU AO FORNO

XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 1

06/03/2023

FIDEUS ESTOFADOS ESP
PESCADA EMPANADA ESP.
CON ENSALADA
FROITA

07/03/2023

CREMA DE VERDURAS
TAQUIÑOS DE POLO AO FORNO
CON SALSA E PATACAS COCIDAS
LÁCTEO ou FROITA

08/03/2023

ENSALADA DE PASTA ESP.
XARDA AO FORNO
CON PATACAS GUIADAS E VERDURIÑAS
FROITA

09/03/2023

CREMA CABACIÑA
HAMBURGUESA CASEIRA
ARROZ CON SALSA DE TOMATE
LÁCTEO ou FROITA

10/03/2023

FABAS VEXETAIS
TORTILLA ESPAÑOLA
LEITUGA
FROITA

Semana 2

13/03/2023

CALDO GALEGO
LOMBO Á PRANCHA
CON ARROZ E CHICHAROS
FROITA

14/03/2023

CROQUETAS ESP. CON LEITUGA
POLO AO ALLIÑO
PATACAS XARDIÑEIRA
IOGUR ou FROITA

15/03/2023

PASTA ESP. CON TOMATE
FILETE DE PESCADA REBOZADA
CON ENSALADA
FROITA

16/03/2023

SOPA DE LETRAS
GUIZO DE PAVO
CON VERDURIÑAS E PATACAS
FROITA

17/03/2023

ENSALADA CON OVO E ATÚN
PAELLA MARIÑEIRA
IOGUR ou FROITA

Semana 3

20/03/2023

ARROZ CON ATÚN
PORCO Á PRANCHA
CON BRÓCOLI AO VAPOR
FROITA

21/03/2023

CREMA DE CENORIA
SALMÓN EN SALSA
MACARRÓNS ESP.
FROITA

22/03/2023

SOPA VEXETAL ESP.
POLO AO FORNO
CON PATACAS
IOGUR ou FROITA

23/03/2023

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON TOMATE, QUEIXO E ALBAHACA
FROITA

24/03/2023

ENSALADA VARIADA C/POLO E MAZÁ
MACARRÓNS ESP. Á CARBONARA VEXETAL
IOGUR ou FROITA

CLUB **nutrifriends** para o planeta

Semana 4

27/03/2023

SOPA DE AVE ESP
XUDÍAS VERDES, PATACAS, OVO COCIDO E CHOURIZO
IOGUR ou FROITA

28/03/2023

ENSALADA CON GARAVANZOS
LASAÑA ESP. DE ATÚN
FROITA

29/03/2023

30/03/2023

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
SAN XACOBO ESP. ARTESÁN
CON ENSALADA (Leituga e cebola)
IOGUR ou FROITA

31/03/2023

CODIÑOS ESP. AO GRATÉN
FILETE DE PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA (Leituga, tomate e cenoria)
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



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154



HIPOCALÓRICA

MARZO 23



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/03/2023

02/03/2023

03/03/2023

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ARROZ TRES DELICIAS

ESPIRAIS REFOGADAS CON VERDURIÑAS

PEIXE Á PRANCHA

PEITUGA POLO AO FORNO

BACALLAU AO FORNO

PASTA SALTEADA

CON ENSALADA (Leituga e cebola)

CON VERDURIÑAS

FROITA

IOGUR DESNATADO ou FROITA

FROITA

06/03/2023

07/03/2023

08/03/2023

09/03/2023

10/03/2023

FIDEUS SALTEADOS

LENTELLAS VEXETAIS

ENSALADA VARIADA VEXETAL

CREMA DE CABACIÑA

FABAS VEXETAIS

PESCADA Á PRANCHA

TAQUIÑOS DE POLO NO SEU XUGO

XARDA AO FORNO

HAMBURGUESA Á PRANCHA

TORTILLA FRANCESA

PATACA AO VAPOR

CON PATACAS COCIDAS

PATACA AO VAPOR

CON ARROZ

CON TOMATE E ATÚN

FROITA

IOGUR DESNATADO ou FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO ou FROITA

FROITA

13/03/2023

14/03/2023

15/03/2023

16/03/2023

17/03/2023

CALDO GALEGO

ENSALADA VARIADA

ESPIRAIS REFOGADOS

SOPA DE LETRAS

CREMA VEXETAL

LOMBO Á PRANCHA

POLO AO ALLIÑO

FILETE DE PESCADA Á PRANCHA

PAVO Á PRANCHA

PEIXE COCIDO

CON ARROZ E CHICHAROS

PATACAS XARDIÑEIRA

CON ENSALADA

CON VERDURIÑAS

CON ARROZ

FROITA

IOGUR DESNATADO ou FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO ou FROITA

20/03/2023

21/03/2023

22/03/2023

23/03/2023

24/03/2023

BRÓCOLI AO VAPOR

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

LENTELLAS CON VERDURAS

ENSALADA VARIADA C/POLO E MAZÁ

PORCO Á PRANCHA

SALMÓN EN SALSA

POLO NO SEU XUGO

TORTILLA FRANCESA

MACARRÓNS Á CARBONARA VEXETAL

CON ARROZ

MACARRÓNS

CON PATACA COCIDA

CON TOMATE

FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO ou FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO ou FROITA

27/03/2023

28/03/2023

29/03/2023

30/03/2023

31/03/2023

SOPA DE AVE

ENSALADA CON GARAVANZOS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

CODIÑOS SALTEADOS

XUDÍAS VERDES, PATACAS, OVOS COCIDOS

PEIXE Á PRANCHA

PAVO Á PRANCHA

FILETE DE PESCADA Á PRANCHA

PASTA SALTEADA

CON ENSALADA (Leituga e cebola)

CON ENSALADA (Leituga, tomate e cenoria)

IOGUR DESNATADO ou FROITA

FROITA

IOGUR DESNATADO ou FROITA

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 desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154

CLUB **nutrifriends** para o planeta



SEN LACTOSA

MARZO 23



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/03/2023

POTAXE DE GARAVANZOS CON
ESPINACAS
SPAGUETTIS CON ATÚN, TOMATE, E
ALBAHACA
PASTA SALTEADA
FROITA

02/03/2023

ARROZ TRES DELICIAS
PEITUGA POLO AO FORNO
CON ENSALADA (Leituga e cebola)
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

03/03/2023

ESPIRAIS CON VERDURIÑAS S/LACT.
BACALLAU AO FORNO
XARDIÑEIRA
FROITA

Semana 1

06/03/2023

FIDEUS GUIADOS
PESCADA EMPANADA
ENSALADA
FROITA

07/03/2023

LENTELLAS VEXETAIS
TAQUIÑOS DE POLO AO FORNO
CON PATACAS COCIDAS
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

08/03/2023

ENSALADA DE PASTA S/LACT.
XARDA AO FORNO
CON PATACAS E VERDURIÑAS
FROITA

09/03/2023

CREMA DE CABACIÑA S/LACT.
HAMBURGUESA CASEIRA Á PRANCHA
ARROZ CON SALSA DE TOMATE
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

10/03/2023

FABAS VEXETAIS
TORTILLA ESPAÑOLA
LEITUGA
FROITA

Semana 2

13/03/2023

CALDO GALEGO
LOMBO Á PRANCHA
CON ARROZ E CHICHAROS
FROITA

14/03/2023

CROQUETAS ESP. CON LEITUGA
POLO AO ALLIÑO
PATACAS XARDIÑEIRA
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

15/03/2023

PASTA C/ TOMATE S/LACT.
FILETE DE PESCADA Á ROMANA
CON ENSALADA
FROITA

16/03/2023

SOPA DE LETRAS
GUIZO DE PAVO
CON VERDURIÑAS E PATACAS
FROITA

17/03/2023

ENSALADA CON OVO E ATÚN
PAELLA MARIÑEIRA
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

Semana 3

20/03/2023

ARROZ CON ATÚN
PORCO Á PRANCHA
CON BRÓCOLI AO VAPOR
FROITA

21/03/2023

CREMA DE CENORIA
SALMÓN EN SALSA
MACARRÓNS
FROITA

22/03/2023

SOPA VEXETAL
POLO AO FORNO
CON PATACAS
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

23/03/2023

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON TOMATE
FROITA

24/03/2023

ENSALADA VARIADA C/POLO E MAZÁ
MACARRÓNS Á BOLOÑESA VEXETAL
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

Semana 4

27/03/2023

SOPA DE AVE
XUDÍAS VERDES, PATACAS, OVO
COCIDO E CHOURIZO
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

28/03/2023

ENSALADA CON GARAVANZOS
ATÚN EN SALSA
PASTA SALTEADA
FROITA

30/03/2023

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
SAN XACOBEO ESP. S/LACT
CON ENSALADA (Leituga e cebola)
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

31/03/2023

CODIÑOS AO GRATÉN
FILETE DE PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA (Leituga, tomate e
cenoria)
FROITA

Garantía que estes menús foron planificados segundo os
principios dietéticos 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 visítale: www.arumeservicios.com



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154



SEN OVO

MARZO 23



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/03/2023

POTAXE DE GARAVANZOS CON
ESPINACAS
SPAGUETTIS CON ATÚN, TOMATE,
QUEIXO E ALBAHACA

FROITA

02/03/2023

ARROZ TRES DELICIAS
PEITUGA POLO AO FORNO
CON ENSALADA (Leituga e cebola)

IOGUR ou FROITA

03/03/2023

ESPIRAIS CON VERDURIÑAS
BACALLAU AO FORNO
XARDIÑEIRA
FROITA

Semana 1

06/03/2023

FIEDOS ESTUFADOS
PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

07/03/2023

LENTELLAS VEXETAIS
TAQUIÑOS DE POLO AO FORNO
CON PATACAS COCIDAS
IOGUR ou FROITA

08/03/2023

ENSALADA DE PASTA S/OVO
XARDA AO FORNO
CON PATACAS E VERDURIÑAS
FROITA

09/03/2023

CREMA DE CABACIÑA
HAMBURGUESA CASEIRA
ARROZ CON SALSA DE TOMATE
IOGUR ou FROITA

10/03/2023

FABAS VEXETAIS
POLO Á PRANCHA
LEITUGA
FROITA

Semana 2

13/03/2023

CALDO GALEGO
LOMBO Á PRANCHA
CON ARROZ E CHICHAROS
FROITA

14/03/2023

CROQUETAS ESP. CON LEITUGA
POLO AO ALLIÑO
PATACAS XARDIÑEIRA
IOGUR ou FROITA

15/03/2023

PASTA C/ TOMATE
FILETE DE PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

16/03/2023

SOPA DE LETRAS
GUIZO DE PAVO
CON VERDURIÑAS E PATACAS
FROITA

17/03/2023

ENSALADA S/OVO E ATÚN
PAELLA MARIÑEIRA
IOGUR ou FROITA

Semana 3

20/03/2023

ARROZ CON ATÚN
PORCO Á PRANCHA
CON BRÓCOLI AO VAPOR
FROITA

21/03/2023

CREMA DE CENORIA
SALMÓN EN SALSA
MACARRÓNS
FROITA

22/03/2023

SOPA VEXETAL
POLO AO FORNO
CON PATACAS
IOGUR ou FROITA

23/03/2023

LENTELLAS CON VERDURAS
MAGRO Á PRANCHA
CON TOMATE
FROITA

24/03/2023

ENSALADA VARIADA C/POLO E MAZÁ
MACARRÓNS Á CARBONARA
VEXETAL
IOGUR ou FROITA

CLUB
nutrifriends para o planeta

Semana 4

27/03/2023

SOPA DE AVE
XUDÍAS VERDES, PATACAS, POLO E
CHOURIZO
IOGUR ou FROITA

28/03/2023

ENSALADA CON GARAVANZOS
LASAÑA DE ATÚN
FROITA

29/03/2023

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
SAN XACOBO ESP. ARTESÁN
CON ENSALADA (Leituga e cebola)
IOGUR ou FROITA

30/03/2023

31/03/2023

CODIÑOS AO GRATÉN
FILETE DE PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA (Leituga, tomate e
cenoria)
FROITA

Garante que estes menús foron planificados segundo os
principios dietéticos-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: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154



SEN PEIXE

MARZO 23



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4			01/03/2023 POTAXE DE GARAVANZOS CON ESPINACAS PASTA SALTAEADA XAMÓN IORK E TOMATE FROITA	02/03/2023 ARROZ TRES DELICIAS PEITUGA POLO AO FORNO CON ENSALADA (Leituga e cebola) IOGUR ou FROITA	03/03/2023 ESPIRAIS CON VERDURIÑAS FILETE Á PRANCHA XARDIÑEIRA FROITA
Semana 1	06/03/2023 FIDEOS GUIADOS TENREIRA AO FORNO CON ENSALADA FROITA	07/03/2023 LENTELLAS VEXETAIS TAQUIÑOS DE POLO AO FORNO CON SALSA IOGUR ou FROITA	08/03/2023 ENSALADA DE PASTA S/ATÚN TORTILLA FRANCESA CON PATACAS E VERDURIÑAS FROITA	09/03/2023 CREMA DE CABACIÑA HAMBURGUESA CASEIRA ARROZ CON SALSA DE TOMATE IOGUR ou FROITA	10/03/2023 FABAS VEXETAIS TORTILLA ESPAÑOLA LEITUGA FROITA
Semana 2	13/03/2023 CALDO GALEGO LOMBO FRESCO EN SALSA CON ARROZ E CHICHAROS FROITA	14/03/2023 CREMA DE VERDURAS CROQUETAS ESP. PATACAS XARDIÑEIRA IOGUR ou FROITA	15/03/2023 ESPIRAIS CARBONARA TENREIRA Á PRANCHA CON ENSALADA FROITA	16/03/2023 SOPA DE LETRAS GUIZO DE PAVO CON VERDURIÑAS E PATACAS FROITA	17/03/2023 ENSALADA CON TOMATE E MILLO TORTILLA FRANCESA ARROZ IOGUR ou FROITA
Semana 3	20/03/2023 BRÓCOLI AO VAPOR ESCALOPÍNS DE PORCO CON ARROZ FROITA	21/03/2023 CREMA CENORIA TENREIRA EN SALSA MACARRÓNS FROITA	22/03/2023 SOPA VEXETAL POLO AO FORNO CON PATACAS IOGUR ou FROITA	23/03/2023 LENTELLAS CON VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE, QUEIXO E ALBAHACA FROITA	24/03/2023 ENSALADA VARIADA C/POLO E MAZÁ MACARRÓNS Á CARBONARA VEXETAL IOGUR ou FROITA
Semana 4	27/03/2023 SOPA DE AVE XUDÍAS VERDES, PATACAS, OVO COCIDO E CHOURIZO IOGUR ou FROITA	28/03/2023	29/03/2023 ENSALADA CON GARAVANZOS PEITUGA POLO Á PRANCHA PASTA SALTEADA FROITA	30/03/2023 ARROZ CON SALSA DE TOMATE SAN XACOBO ARTESÁN CON ENSALADA (Leituga e cebola) IOGUR ou FROITA	31/03/2023 CODIÑOS AO GRATÉN LOMBO Á PRANCHA CON ENSALADA (Leituga, tomate e cenoria) 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



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154