

 																																		
COLEXIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO					OUTUBRO 2025																													
LUNS					MARTES					MÉRCORES					XOVES					VENRES														
										01/10/2025					02/10/2025					03/10/2025														
										COLIFLOR AO GRATEN					CREMA DE CABAZA					ENSALADA DE PASTA					ENERXÍA (Kcal)					633.94				
										FILETE RUSO A XARDIÑEIRA					XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO					BACALLAU AO FORNO					Prot. (g)					28.34				
										CON PATACAS					CON ARROZ BRANCO					EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS					Lip. (g)					22.60				
										FROITA					FROTIA					NATILLAS-FROITA					HidrC (g)					71.92				
					Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maría e zume de laranxa natural					Vaso de leite con cereais e froita					Vaso de leite con torrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural										Recomendacións									
					PEIXE DO DÍA AO FORNO CON PATACAS ASADAS					REVOLTO DE GREOS					ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO E NOCES																			
					LÁCTEO					LÁCTEO					FROITA																			
																									VALOR									
06/10/2025					07/10/2025					08/10/2025					09/10/2025					10/10/2025														
CROQUETAS CON ENSALADA					ARROZ TRES DELICIAS					LENTELLAS CON VERDURIÑAS					CALDO VEXETAL					XUDIAS CON XAMÓN					ENERXÍA (Kcal)					735.76				
FIEUA DE PEIXE					CINTA DE LOMBO AO FORNO					SAN XACOB E ARTESÁN					POLO ASADO					ESPAGUETES					Prot. (g)					35.92				
					ENSALADA MIXTA					PATACAS ASADAS					PATACAS FRITAS					CON BOLOÑESA VEXETAL					Lip. (g)					21.88				
FROITA					FROITA					XEADO					FROITA					LACTEO					HidrC (g)					93.56				
Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maría e froita					Vaso de leite con cereais de chocolate e zume de laranxa natural					Vaso de leite con cacao, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita					Vaso de leite con cacao, bolachas integrais e zume de laranxa natural					Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita										Recomendacións				
CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS					PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON ESPINACAS REFOGADAS					OVOS RECHEOS CON LEITUGA					VARIÑAS DE PESCADA CASEIRA CON ENSALADA DE CANONIGOS					FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BERENXENA ASADA														
LACTEO					LACTEO					FROITA					LACTEO					FROITA														
																									VALOR									
13/10/2025					14/10/2025					15/10/2025					16/10/2025					17/10/2025														
SOPA DE AVE					FABAS CON CABAZA					EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO					ENSALADA COMPLETA					CREMA DE CENORIA					ENERXÍA (Kcal)					682.48				
FILETE DE PESCADA AO FORNO					TORTILLA DE PATACAS					GALO SAN PEDRO Á PRANCHA					XAMÓN ASADO					PEITUGA DE POLO					Prot. (g)					32.20				
BRÓCOLI AO VAPOR					ENSALADA					PISTO DE VERDURAS					PURÉ					ARROZ					Lip. (g)					28.66				
LACTEO					FROITA					LACTEO					FROITA					FROITA					HidrC (g)					69.48				
Vaso de leite con torrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural					Vaso de leite con bolachas integrais e froita					Vaso de leite con cacao, copos de arroz inchado e zume de laranxa natural					Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita					Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maría e zume de laranxa natural										Recomendacións				
SANDWICHE VEXETAL					PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON PEMENTOS ASADOS					ESCALOPÍN DE PORCO CON ENSALADA DE RUCULA					SAN XACOB CASEIRO CON ARROZ CON TOMATE					BERENXENA RECHEA DA Súa PROPIA CARNE E VERDURAS														
FROITA					LÁCTEO					FROTIA					FROITA					LÁCTEO														
																									VALOR									
20/10/2025					21/10/2025					22/10/2025					23/10/2025					24/10/2025														
ESPAGUETES CARBONARA					CREMA MULTIVERDURAS					SOPA DE LETRAS					ARROZ CON SALSA DE TOMATE					CALDO GALEGO					ENERXÍA (Kcal)					730.98				
BACALLAU EMPANADO					GUISEO DE CARNE					XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO					LOMBO Á PRANCHA					POLO AO FORNO					Prot. (g)					30.34				
CON ENSALADA MIXTA					CON PATACAS E MINESTRA					CHOURIZO E PATACAS					ENSALADA (leituga, tomate e cebola)					CON PATACAS					Lip. (g)					32.40				
LACTEO-FROITA					LACTEO-FROITA					XEADO- FROITA					FROITA					FROITA					HidrC (g)					77.06				
Vaso de leite con cacao, cereais e froita					Vaso de leite con torrada de pan integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural					Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maría e zume de laranxa natural					Vaso de leite con torrada de pan branco con aceite de oliva virxe e froita					Vaso de leite con copos de aveia e froita										Recomendacións				
TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS					SANDWICHE VEXETAL					PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA					PEIXE DO DÍA AO FORNO CON TOMATE ASADO					REVOLTO DE ESPARRAGOS														
LACTEO					FROITA					LACTEO					LACTEO					LÁCTEO														
																									VALOR									
27/10/2025					28/10/2025					29/10/2025					30/10/2025					31/10/2025														
CREMA DE CENORIA					SOPA VEXETAL					CROQUETAS CON LEITUGA					LENTELLAS Á CASEIRA										ENERXÍA (Kcal)					651.02				
TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E BRÓCOLI CON PASTA					FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO					PAELLA MARIÑEIRA					TORTILLA DE PATACA					NON LETIVO					Prot. (g)					25.36				
					CON PURÉ DE PATACA										CON TOMATE										Lip. (g)					22.82				
LACTEO-FROITA					FROITA					FROITA					LACTEO-FROITA										HidrC (g)					78.26				
Vaso de leite con cacao, bolachas tipo integral e zume de laranxa natural					Vaso de leite con cereais de chocolate e froita					Vaso de leite con torradas de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural					Vaso de leite con bolachas tipo maría e froita															Recomendacións				
PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON CENORIA AO VAPOR					PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS					ENSALADA CON QUEIXO FRESCO E NOCES					PIZZA DE VERDURAS (CEBOLA, PEMENTOS, CHAMPIÑONS E CABACIÑA)																			
FROITA					LÁCTEO					LÁCTEO					FROITA																			
																									VALOR									
Compromiso					ARUME					Compromiso					ARUME					Compromiso					ARUME					Compromiso				
Garantía que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos para OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e que son elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desina consultar o menú online visitando www.arumeservicios.com																																		
Revisado: Marien Rodiño Fariña					Técnico Superior en Dietética y Nutrición					DNI 35472376 M																								



HIPOCALORICA

OUTUBRO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2025

COLIFLOR AO VAPOR

FILETE Á PRANCHA

CON PATACAS COCIDAS

FROITA

02/10/2025

CREMA DE CABAZA

XAMONCIÑOS DE POLO (sen pel) AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

03/10/2025

ENSALADA DE PASTA

BACALLAU AO FORNO

CON PATACAS AO VAPOR

IOGUR DESCREMADO-Froita

Semana 5

06/10/2025

ENSALADA VARIADA VEXETAL

PEIXE NO SEU XUGO

CON PASTA REFOGADA

FROITA

07/10/2025

ARROZ CON VERDURAS

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ENSALADA MIXTA

FROITA

08/10/2025

LENTELLAS CON VERDURAS

XAMÓN Á PRANCHA

PATACAS ASADAS

IOGUR DESCREMADO

09/10/2025

CALDO VEXETAL

POLO (sen pel) ASADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

10/10/2025

XUDÍAS REFOGADAS

PEIXE AO FORNO

CON ESPAGUETES REFOGADOS

IOGUR DESCREMADO

Semana 6

13/10/2025

SOPA DE AVE

FILETE DE PESCADA AO FORNO

BRÓCOLI AO VAPOR

IOGUR DESCREMADO

14/10/2025

FABAS CON CABAZA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA

FROITA

15/10/2025

ENSALADA MIXTA

GALO SAN PEDRO Á PRANCHA

PISTO DE VERDURAS

IOGUR DESCREMADO

16/10/2025

ENSALADA COMPLETA

XAMÓN ASADO NO SEU XUGO

PURÉ

FROITA

17/10/2025

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

Semana 1

20/10/2025

ESPAGUETES REFOGADOS

BACALLAU A PRANCHA

CON ENSALADA MIXTA

IOGUR DESCREMADO-Froita

21/10/2025

CREMA MULTIVERDURAS

CARNE NO SEU XUGO

CON PATACAS E MINESTRA

IOGUR DESCREMADO-Froita

22/10/2025

SOPA DE LETRAS

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO E PATACAS

IOGUR DESCREMADO-Froita

23/10/2025

ARROZ CON TOMATE NATURAL

LOMBO Á PRANCHA

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

FROITA

24/10/2025

CALDO VEXETAL

POLO AO FORNO (sen pel)

CON PATACAS ASADAS

FROITA

Semana 2

27/10/2025

CREMA DE CENORIA

PAVO NO SEU XUGO

CON BRÓCOLI E PASTA REFOGADA

IOGUR DESCREMADO-Froita

28/10/2025

SOPA VEXETAL

FILETE Á PRANCHA

CON PURÉ DE PATACA

FROITA

29/10/2025

ENSALADA

PEIXE Á PRANCHA

CON ARROZ EN BRACO

FROITA

30/10/2025

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA FRANCESA

CON TOMATE

IOGUR DESCREMADO-Froita

31/10/2025



NON LETIVO



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 desaxa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M



SEN GLUTE

OUTUBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2025

COLIFLOR AO GRATEN
FILETE RUSO Á XARDIÑEIRA
CON PATACAS
FROITA

02/10/2025

CREMA DE CABAZA
XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO
CON ARROZ BRANCO
FROITA

03/10/2025

ENSALADA DE PASTA
BACALLAU AO FORNO
EN SALSA DE PEMENTOS E
PATACAS
NATILLAS-FROITA

Semana 5

06/10/2025

CROQUETAS CON ENSALADA
PEIXE NO SEU XUGO
CON PASTA REFOGADA
FROITA

07/10/2025

ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMBO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

08/10/2025

CREMA DE VERDURAS
SAN XACOBES ARTESÁN
PATACAS ASADAS
XEADO

09/10/2025

CALDO VEXETAL
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

10/10/2025

XUDÍAS CON XAMÓN
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA DE ATÚN
LACTEO

Semana 6

13/10/2025

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA AO
FORNO
BRÓCOLI AO VAPOR
LACTEO

14/10/2025

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

15/10/2025

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO
GALO SAN PEDRO Á PRANCHA
PISTO DE VERDURAS
LACTEO

16/10/2025

ENSALADA COMPLETA
XAMÓN ASADO
PURÉ
FROITA

17/10/2025

CREMA DE CENORIA
PEITUGA DE POLO
ARROZ
FROITA

Semana 1

20/10/2025

PASTA CARBONARA
BACALLAU REBOZADO
CON ENSALADA MIXTA
LACTEO-FROITA

21/10/2025

CREMA MULTIVERDURAS
GUIZO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
LACTEO-FROITA

22/10/2025

SOPA DE PASTA
XUDÍAS VERDES CON OVO
COCIDO,
CHOURIZO E PATACAS
XEADO-FROITA

23/10/2025

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE
LOMBO Á PRANCHA
CON ENSALADA (leituga,
tomate e cebola)
FROITA

24/10/2025

CALDO GALEGO
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

Semana 2

27/10/2025

CREMA DE CENORIA
PAVO NO SEU XUGO
CON BACON, BRÓCOLI E
PASTA REFOGADA
LACTEO-FROITA

28/10/2025

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON TOMATE
GRELLADO
CON PURÉ DE PATACA
FROITA

29/10/2025

CROQUETAS CON LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

30/10/2025

ESTUFADO DE LEGUMES
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
LACTEO-FROITA

31/10/2025

NON LETIVO



Garante que estas 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 visítate: www.arumeservicios.com

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición
DNI 35472376 M



SEN OVO

OUTUBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2025

COLIFLOR AO GRATEN
FILETE RUSO A XARDIÑEIRA
CON PATACAS
FROITA

02/10/2025

CREMA DE CABAZA
XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO
CON ARROZ BRANCO
FROITA

03/10/2025

ENSALADA DE PASTA
BACALLAU AO FORNO
EN SALSA DE PEMENTOS E
PATACAS
FROITA

Semana 5

06/10/2025

CROQUETAS CON ENSALADA
FIDEUA DE PEIXE
FROITA

07/10/2025

ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMBO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

08/10/2025

LENTELLAS CON VERDURIÑAS
SAN XACOBES ARTESÁN
PATACAS ASADAS
XEADO

09/10/2025

CALDO VEXETAL
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

10/10/2025

XUDÍAS CON XAMÓN
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
LACTEO

Semana 6

13/10/2025

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA AO
FORNO
BRÓCOLI AO VAPOR
LACTEO

14/10/2025

FABAS CON CABAZA
FILETE Á PRANCHA
ENSALADA
FROITA

15/10/2025

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO
GALO SAN PEDRO Á PRANCHA
PISTO DE VERDURAS
LACTEO

16/10/2025

ENSALADA COMPLETA
XAMÓN ASADO
PURÉ
FROITA

17/10/2025

CREMA DE CENORIA
PEITUGA DE POLO
ARROZ
FROITA

Semana 1

20/10/2025

ESPAGUETES CARBONARA
BACALLAU FRITO
CON ENSALADA MIXTA
LACTEO-FROITA

21/10/2025

CREMA MULTIVERDURAS
GUIISO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
LACTEO-FROITA

22/10/2025

SOPA DE LETRAS
XUDIAS VERDES CON
CHOURIZO
E PATACAS
XEADO-FROITA

23/10/2025

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE
LOMBO Á PRANCHA
CON ENSALADA (leituga, tomate
e cebola)
FROITA

24/10/2025

CALDO GALEGO
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

Semana 2

27/10/2025

CREMA DE CENORIA
PAVO NO SEU XUGO
CON BACON, BRÓCOLI E
PASTA
LACTEO-FROITA

28/10/2025

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON TOMATE
GRELLADO
CON PURÉ DE PATACA
FROITA

29/10/2025

CROQUETAS CON LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

30/10/2025

LENTELLAS Á CASEIRA
POLO NO SEU XUGO
CON TOMATE
LACTEO-FROITA

31/10/2025

NON LETIVO



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 visítalo: www.arumeservicios.com

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición
DNI 35472376 M



OUTUBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2025

COLIFLOR AO VAPOR
FILETE RUSO Á XARDIÑEIRA
CON PATACAS
FROITA

02/10/2025

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)
XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ BRANCO
FROITA

03/10/2025

ENSALADA DE PASTA
BACALLAU AO FORNO
EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

Semana 5

06/10/2025

CROQUETAS CON ENSALADA
FIDEUA DE PEIXE
FROITA

07/10/2025

ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMBO (sen lácteos) AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

08/10/2025

LENTELLAS CON VERDURIÑAS
SAN XACOBES ARTESÁN
PATACAS ASADAS
IOGUR SEN LACTOSA

09/10/2025

CALDO VEXETAL
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

10/10/2025

XUDÍAS CON XAMÓN
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
IOGUR SEN LACTOSA

Semana 6

13/10/2025

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA AO FORNO
BRÓCOLI AO VAPOR
IOGUR SEN LACTOSA

14/10/2025

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

15/10/2025

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO
GALO SAN PEDRO Á PRANCHA
PISTO DE VERDURAS
IOGUR SEN LACTOSA

16/10/2025

ENSALADA COMPLETA
XAMÓN (sen lácteos) ASADO
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

17/10/2025

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)
PEITUGA DE POLO
ARROZ
FROITA

Semana 1

20/10/2025

ESPAGUETES CON TOMATE
BACALLAU EMPANADO
CON ENSALADA MIXTA
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

21/10/2025

CREMA MULTIVERDURAS (sen lácteos)
GUIZO DE CARNE (sen lácteos)
CON PATACAS E MINESTRA
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

22/10/2025

SOPA DE LETRAS
XUDÍAS VERDES CON OVO COCIDO
CHOURIZO E PATACAS
FROITA

23/10/2025

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
LOMBO (sen lácteos) Á PRANCHA
CON ENSALADA (leituga, tomate e cebola)
FROITA

24/10/2025

CALDO GALEGO
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

Semana 2

27/10/2025

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)
PAVO NO SEU XUGO
CON BACON, BRÓCOLI E PASTA
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

28/10/2025

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO
CON PURE DE PATACA (sen lácteos)
FROITA

29/10/2025

CROQUETAS CON LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

30/10/2025

LENTELLAS Á CASEIRA
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

31/10/2025

NON LETIVO



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 visítalo: www.arumeservicios.com

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M



SEN PEIXE

OUTUBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/10/2025

COLIFLOR AO GRATÉN
FILETE RUSO A XARDINEIRA
CON PATACAS
FROITA

02/10/2025

CREMA DE CABAZA
XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO
CON ARROZ BRANCO
FROITA

03/10/2025

ENSALADA DE PASTA
FILETE Á PRANCHA
PATACAS
NATILLAS-FROITA

Semana 5

06/10/2025

CROQUETAS CON ENSALADA
FIDEUA DE CARNE E
VERDURAS
FROITA

07/10/2025

ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMBO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

08/10/2025

LENTELLAS CON VERDURIÑAS
SAN XACOBE ARTESÁN
PATACAS ASADAS
XEADO

09/10/2025

CALDO VEXETAL
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

10/10/2025

XUDÍAS CON XAMÓN
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
LACTEO

Semana 6

13/10/2025

SOPA DE AVE
FILETE Á PRANCHA
BRÓCOLI AO VAPO
LACTEO

14/10/2025

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

15/10/2025

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO
PAVO NO SEU XUGO
PISTO DE VERDURAS
LACTEO

16/10/2025

ENSALADA COMPLETA
XAMÓN ASADO
PURE
FROITA

17/10/2025

CREMA DE CENORIA
PEITUGA DE POLO
ARROZ
FROITA

Semana 1

20/10/2025

ESPAGUETES CARBONARA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA MIXTA
LACTEO-FROITA

21/10/2025

CREMA MULTIVERDURAS
GUIZO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
LACTEO-FROITA

22/10/2025

SOPA DE LETRAS
XUDÍAS VERDES CON OVO
COCIDO
CHOURIZO E PATACAS
XEADO-FROITA

23/10/2025

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE
LOMBO Á PRANCHA
CON ENSALADA (leituga,
tomate e cebola)
FROITA

24/10/2025

CALDO VEXETAL
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

Semana 2

27/10/2025

CREMA DE CENORIA
TAQUIÑOS DE PAVO, BACON
E BRÓCOLI CON PASTA
LACTEO-FROITA

28/10/2025

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON TAMTE
GRELLADO E QUEIXO
CON PURÉ DE PATACA
FROITA

29/10/2025

CROQUETAS CON LEITUGA
POLO A PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

30/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
LACTEO-FROITA

31/10/2025

NON LETIVO



Garante que estos 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: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición
DNI 35472376 M