



SEN FROITOS SECOS

SETEMBRO 2025



LUNS

08/09/2025

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

MARTES

09/09/2025

ENSALADA DE PASTA

PESCADA EN SALSA DE PORROS

BROCOLI E CENORIA

IOGUR

MÉRCORES

10/09/2025

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

ARROZ BRANCO

FROITA

XOVES

11/09/2025

ENSALADA CON GARAVANZOS

XURELO O FORNO

CODIÑOS SALTEADOS

IOGUR

VENRES

12/09/2025

CREMA DE XUDIAS

POLO O ALLO

PATACAS GUIADAS

FROITA

Semana 1

15/09/2025

CREMA DE CABACIÑA

CALDERETA DE TENREIRA

MACARRONS SALTEADOS

IOGUR

16/09/2025

ENSALADA COMPLETA

POLO GUIADO CON PATACAS

FROITA

17/09/2025

ARROZ A MILANESA

PESCADA EN SALSA VERDE

LEITUGA E TOMATE

IOGUR

18/09/2025

MINESTRA SALTEADA

ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE

ARROZ BRANCO

FROITA

19/09/2025

LENTELLAS CON CABAZA

XARDA EN SALSA DE LIMON

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

Semana 2

22/09/2025

XUDIAS CON OVO RELADO

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

23/09/2025

ESPIRAIS A NAPOLITANA

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

IOGUR

24/09/2025

GARAVANZOS ESTUFADOS

TORTILLA DE CABACIÑA

TOMATE NATURAL

FROITA

25/09/2025

ENSALADILLA CON OVO RELADO

POLO STROGONOFF

ARROZ BRANCO

FROITA

26/09/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATUN GUIADO CON FIDEOS

IOGUR

Semana 3

29/09/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

XURELO A GALEGA

PATACAS O VAPOR

IOGUR

30/09/2025

CREMA DE CENORIA

MILANESA

ARROZ BRANCO

FROITA

01/10/2025

02/10/2025

03/10/2025

Semana 4

Garante que estos menús fueron 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 visítate: www.arumeservicios.com



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición
DNI.: 53172340 C