

VEXETARIANO

OUTUBRO



LUNS

29/09/2025

MARTES

30/09/2025

MÉRCORES

01/10/2025

XOVES

02/10/2025

VENRES

03/10/2025

Semana 1

SOPA DE PIÑONS

ENSALADILLA CON OVO RELADO

FROITA

CREMA DE CABACIÑA

FABAS ESTUFADAS

FROITA

ENSALADA TROPICAL

ARROZ INTEGRAL CON CABAZA E PASAS

IOGUR

06/10/2025

CREMA DE CENORIA

XUDIAS CON OVO E PATACAS

IOGUR

07/10/2025

REPOLO A GALEGA

LENTELLAS ESTUFADAS

FROITA

08/10/2025

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

TORTILLA DE PATACA

TOMATE

IOGUR

09/10/2025

CREMA VEXETAL

MINESTRA CON PATACA COCIDA

FROITA

10/10/2025

PASTA CON TOMATE

POTAXE DE GARAVANZOS CON ACELGAS, CABAZA E ESPINACAS

FROITA

Semana 2

13/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

14/10/2025

ENSALADA COMPLETA

PISTO CON PATACAS E OVO COCIDO

IOGUR

15/10/2025

BROCOLI CON CENORIA

FABAS ESTUFADAS

FROITA

16/10/2025

SOPA DE CABELLIN

ARROZ CON VERDURAS

IOGUR

17/10/2025

CREMA CAMPEIRA

PISTO DE VERDURAS CON CHAMPIÑONS E CACAHUETES

FROITA

Semana 3

20/10/2025

CALDO DE REPOLO

SALTEADO DE ARROZ CON VERDURAS, NOCES E PASAS

IOGUR

21/10/2025

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE, MILLO, CENORIAS E ALCAPARRAS

GARAVANZOS CON ESPINACAS

FROITA

22/10/2025

CEMA DE CENORIA

BROCOLI A CASEIRAS CON OVO E PATACAS COCIDAS

FROITA

23/10/2025

CHICHAROS SALTEADOS

TALLARINS ORIENTAIS

IOGUR

24/10/2025

SOPA DE DE ESTRELIÑAS

LENTELLAS A CASEIRA

FROITA

Semana 4

27/10/2025

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

ROLLIÑO PRIMAVERA

PATACA COCIDA

IOGUR

28/10/2025

ESPINACAS O ALLO

ARROZ CON VERDURAS

FROITA

29/10/2025

SOPA DE VERDURAS

FABAS ESTUFADAS

FROITA

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

BISCOITO

31/10/2025

NON LECTIVO

Semana 5

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

Inés Barciela Cabaleiro