



# VEXETARIANO

## MARZO



### LUNS

02/03/2026

CREMA CAMPEIRA  
TORTILLA FRANCESA  
PATACA COCIDA  
FROITA

### MARTES

03/03/2026

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,  
CENORIA, OLIVAS E NOCES  
MACARRONS INTEGRAIS A  
NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

IOGUR

### MÉRCORES

04/03/2026

GARAVANZOS ESTUFADOS  
TORTILLA DE CABACIÑA  
TOMATE  
FROITA

### XOVES

05/03/2026

CREMA DE CABACIÑA  
XUDIAS CON ALLADA E PATACA  
FROITA

### VENRES

06/03/2026

MACARRONS SALTEADOS  
BOLOÑESA VEXETAL  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,  
REMOLACHA, MILLO E CENORIA  
FROITA

Semana 1

09/03/2026

ESPINACAS O ALLO  
LLENTELLAS A CASEIRA  
IOGUR

10/03/2026

CREMA DE CABAZA  
ROLIÑO PRIMAVERA  
CON PATACA COCIDA  
FROITA

11/03/2026

ENSALADA COMPLETA  
ARROZ CON VERDURAS  
ARROZ  
IOGUR NATURAL

12/03/2026

BROCOLI A CASEIRA  
FABAS ESTUFADAS  
FROITA

13/03/2026

SOPA DE PIÑONS  
FABAS CON CABAZA  
FROITA

Semana 2

16/03/2026

CHICHAROS SALTEADOS  
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS E  
PASAS  
IOGUR

17/03/2026

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE,  
MILLO, CENORIAS, REMOLACHA E  
PEMENTO MORRON  
LENTELLAS ESTUFADAS  
FROITA

18/03/2026

SOPA DE VERDURAS CON  
ESTRELIÑAS  
TORTILLA DE PATACA  
LEITUGA E TOMATE  
IOGUR

19/03/2026

FESTIVO

20/03/2026

CREMA DE CENORIA  
TALLARINS SALTEADOS CON  
VERDURAS E SALSA DE SOIA  
FROITA

Semana 3

23/03/2026

CREMA DE CABACIÑA  
ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS  
FROITA

24/03/2026

SOPA DE PIÑONS  
TORTILLA DE PATACA  
PEMENTO MORRON  
IOGUR

25/03/2026

BROCOLI E CENORIA SALTEADOS  
FABAS GUIADAS  
BROCOLI E CENORIA  
FROITA

26/03/2026

CREMA CAMPEIRA  
REPOLO CON ALLADA, PATACA E OVO  
COCIDO  
IOGUR

27/03/2026

SOPA DE VERDURAS  
LENTELLAS VEXETAIS  
BISCOITO

Semana 4

30/03/2026

NON LECTIVO

31/03/2026

NON LECTIVO

01/04/2026

02/04/2026

03/04/2026

Semana 5

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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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