



SEN OVO



OUTUBRO 2025



LUNS

29/09/2025

MARTES

30/09/2025

MÉRCORES

01/10/2025

XOVES

02/10/2025

VENRES

03/10/2025

Semana 1

CREMA DE CENORIA

BROCOLI A CASEIRA

FABAS VEXETAIS

POLO O CHILINDRON

LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS

FIDEUA DE PEIXE

ARROZ BRANCO

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

FROITA

IOGUR

06/10/2025

ENSALADA TROPICAL

07/10/2025

XUDIAS REFOGADAS

08/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

09/10/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

10/10/2025

CREMA VEXETAL

XURELO A GALEGA

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

XAMÓN ASADO EN SALSA

POLO STROGONOFF

PATACA COCIDA

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

PATACA ASADA

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

13/10/2025

MACARRONS CON TOMATE

14/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

15/10/2025

ENSALADA COMPLETA

16/10/2025

FABAS VEXETAIS

17/10/2025

SOPA DE PASTA

GARAVANZOS CON BACALLAO

BOLOÑESA VEXETAL

POLO GUISADO CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

ALBÓNDEGAS

FROITA

IOGUR

FROITA

BROCOLI CON CENORIA

ARROZ CON VERDURAS

Semana 3

20/10/2025

CREMA CAMPEIRA

21/10/2025

CALDO GALEGO

22/10/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

23/10/2025

CREMA DE CENORIA

24/10/2025

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

LOMBO ASADO

PESCADA A MARIÑEIRA

CALDERETA DE TENREIRA

POLO ASADO

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

ARROZ BRANCO

MACARRONS

PATACA ASADA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

28/10/2025

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

29/10/2025

ARROZ CON VERDURAS

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

31/10/2025

NON LECTIVO

XAMÓN ASADO EN SALSA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA VERDE

ALBÓNDEGAS

PURÉ DE CENORIA

CHÍCHAROS CON CENORIAS

XARDIÑEIRA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

FROITA

Semana 5

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 visita: www.arumeservicios.com

