



# LAXANTE



## NOVIEMBRE 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

FABAS VEXETAIS  
PESCADA EN SALSA  
BROCOLI  
FROITA

MÉRCORES

05/11/2025

TORTILLA DE PATACA  
PASTA SALTEADA CON VERDURAS E IORK  
FROITA

XOVES

06/11/2025

CREMA DE CABACIÑA  
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS  
ARROZ INTEGRAL  
IOGUR

VENRES

07/11/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS  
XURELO O FORNO  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

Semana 1

10/11/2025

ENSALADA COMPLETA

ABADEXO EN SALSA CEDEIRESA

PATACA PANADEIRA

IOGUR

11/11/2025

CREMA DE CABACIÑA

BOLOÑESA VEXETAL

MACARRONS

FROITA

12/11/2025

CALDO GALEGO

POLO GUISADO CON PATACAS

IOGUR ECOLÓXICO

13/11/2025

HOT POKE

FILETE DE PESCADA A ROMANA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

14/11/2025

CREMA DE ESPINACAS

ALBÓNDEGAS

PISTO DE VERDURAS

FROITA

Semana 2

17/11/2025

LENTELLAS CON CABAZA

XARDA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

18/11/2025

ENSALADA TROPICAL

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

IOGUR

19/11/2025

ESPIRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

FROITA

20/11/2025

TORTILLA DE PATACA

GARAVANZOS CON CHOURIZO

FROITA

21/11/2025

SOPA DE VERDURAS

POLO STROGONOFF

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

Semana 3

24/11/2025

CREMA DE CABACIÑA

ATÚN GUISADO

MACARRONS

FROITA

25/11/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURÉ DE PATACA

FROITA

26/11/2025

CREMA DE CABAZA

POLO O CHILINDRON

ARROZ INTEGRAL

IOGUR

27/11/2025

SOPA DE VERDURAS

LOMBO ASADO

PISTO DE VERDURAS

FROITA

28/11/2025

FABAS VEXETAIS

MARMITAKO

FLAN

Semana 4

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

