



# SEN OVO



## NOVIEMBRE 2025



LUNS

03/11/2025

NON LECTIVO

MARTES

04/11/2025

FABAS VEXETAIS  
PESCADA EN SALSA  
BROCOLI CON CENORIA  
FROITA

MÉRCORES

05/11/2025

CREMA DE CENORIA  
PASTA SALTEADA CON VERDURAS E IORK  
FROITA

XOVES

06/11/2025

CREMA CAMPEIRA  
LOMBO ASADO EN SALSA DE PIQUILLOS  
ARROZ BRANCO  
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 ENFARIÑADA  
LEITUGA E TOMATE  
FROITA

14/11/2025

CREMA DE CENORIA  
ALBÓNDEGAS  
XARDIÑEIRA  
FROITA

Semana 2

17/11/2025

LENTELLAS CON CABAZA  
XARDA EN SALSA DE LIMON  
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO  
FROITA

18/11/2025

ENSALADA TROPICAL  
GUISO 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

CREMA DE CENORIA  
GARAVANZOS CON CHOURIZO  
FROITA

21/11/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO  
POLO STROGONOFF  
ARROZ BRANCO  
IOGUR

Semana 3

24/11/2025

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA  
ATÚN GUISADO  
MACARRONS  
FROITA

25/11/2025

LENTELLAS A CASEIRA  
XAMÓN ASADO EN SALSA  
PURÉ DE PATACA  
FROITA

26/11/2025

CREMA DE CABAZA  
POLO O CHILINDRON  
ARROZ BRANCO  
IOGUR

27/11/2025

SOPA DE PASTA  
LOMBO ASADO  
XARDIÑEIRA  
FROITA

28/11/2025

FABAS VEXETAIS  
MARMITAKO  
IOGUR

Semana 4

Garante que estos menús fueron 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)

