



BASAL



nutrilab



XANEIRO



ARUME

COCINAMOS PARA TI



LUNS

05/01/2026

NON LECTIVO

MARTES

06/01/2026

FESTIVO

MÉRCORES

07/01/2026

NON LECTIVO

XOVES

08/01/2026

CALDO GALEGO

POLO ASADO

PATACAS ASADAS

IOGUR

VENRES

09/01/2026

CREMA DE CENORIA

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

XARDIÑEIRA

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 609,42

Prot. (g) 21,32

Lip. (g) 20,63

HdeC (g) 59,82

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca



Pescada a prancha con cous cous de verduras
Froita

Salteado de tenreira con cenorias e patatas
Lácteo



Recomendacións

12/01/2026

ARROZ CON VERDURAS

XURELO A GALEGA

BROCOLI SALTEADO

FROITA

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate
Lácteo

13/01/2026

ENSALADA TROPICAL

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Cous cous con salmón e bastoncillos de cabaciña
Lácteo

14/01/2026

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E TOMATE

FROITA

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Dados de tenerira salteados con minestra salteada
Lácteo

15/01/2026

TORTILLA DE CABACIÑA

GARAVANZOS ESTUFADOS

FROITA

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Salteado de quinoa con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

16/01/2026

SOPA DE VERDURAS CON PIÑONS

POLO STROGONOFF

ARROZ

IOGUR ECOLOXICO

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Canelons de verduras e piñons con minestra de verduras
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 634,94

Prot. (g) 21,88

Lip. (g) 21,70

HdeC (g) 87,66



Recomendacións

19/01/2026

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATUN GUISADO

FIDEOS

IOGUR

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Lombo a prancha con patatas con verduras
Froita

20/01/2026

LENTELLAS A CASEIRA

FILETE RUSO EN SALSA CASTELLANA

PURE DE CENORIA

FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Rapante a prancha con ensalada de tomate
Lácteo

21/01/2026

CREMA DE CABAZA

PUCHERO DE POLO CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Ensalada de atún con patatas
Lácteo

22/01/2026

SOPA DE PIÑONS

LOMBO NATURAL ADUBADO

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E CENORIA

FROITA

Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena
Lácteo

23/01/2026

FABAS ESTUFADAS

FIDEUA DE PEIXE

IOGUR

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa
Froita

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 645,00

Prot. (g) 20,76

Lip. (g) 22,58

HdeC (g) 89,30



Recomendacións

26/01/2026

XUDIAS CON ALLADA

GUISO VEXETAL CON PATACAS GUISADAS

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Pescada a prancha con ensalada de tomate
Froita

27/01/2026

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

ARROZ

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patatas
Lácteo

28/01/2026

LENTELLAS ESTUFADAS

PESCADA O FORNO

LEITUGA E MILLO

IOGUR

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

Brecol con magro de porco e pataca cocida
Froita

29/01/2026

TORTILLA DE PATACA

ARROZ TRES DELICIAS

FROITA

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Salmón a prancha con ensalada de xudias
Lácteo

30/01/2026

CHICHAROS CON XAMÓN

XARDA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas
Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 629,04

Prot. (g) 22,38

Lip. (g) 21,53

HdeC (g) 86,07



Recomendacións

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

