



# SEN PROTEINA DE VACA



## XANEIRO 2026



LUNS

05/01/2026

NON LECTIVO

MARTES

06/01/2026

FESTIVO

MÉRCORES

07/01/2026

NON LECTIVO

XOVES

08/01/2026

CALDO DE REPOLO

POLO ASADO

PATACA ASADA

IOGUR DE SOIA

VENRES

09/01/2026

CREMA DE CENORIA

XAMON ASADO

XARDIÑEIRA

FROITA

Semana 1

12/01/2026

ARROZ CON VERDURAS

XURELO A GALEGA

BROCOLI

FROITA

13/01/2026

ENSALADA TROPICAL

GUIISO DE PORCO CON PATACAS

FROITA

14/01/2026

MACARRONS INTEGRAIS A NAPOLITANA CON CHAMPIÑONS

FILETE DE PESCADA ENFARIÑADA

LEITUGA, TOMATE E CENORIA

FROITA

15/01/2026

TORTILLA DE CABACIÑA

GARAVANZOS ESTUFADOS

FROITA

16/01/2026

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELIÑAS

POLO ASADO

ARROZ BRANCO

IOGUR DE SOIA

Semana 2

19/01/2026

CREMA DE CABACIÑA E CENORIA

ATÚN GUISADO

FIDEOS

IOGUR DE SOIA

20/01/2026

LENTELLAS VEXETAIS

XAMÓN ASADO EN SALSAS

PURÉ DE CENORIA

FROITA

21/01/2026

CREMA DE CABAZA

POLO GUISADO CON PATACAS

FROITA

22/01/2026

SOPA DE PIÑONS

LOMBO ASADO

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

FROITA

23/01/2026

FABAS VEXETAIS

FIDEUA DE PEIXE

IOGUR DE SOIA

Semana 3

26/01/2026

XUDIAS CON ALLADA

GUIISO VEXETAL (de soia) CON PATACAS GUISADAS

IOGUR DE SOIA

27/01/2026

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

ARROZ BRANCO

FROITA

28/01/2026

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA O FORNO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

IOGUR DE SOIA

29/01/2026

TORTILLA DE PATACA

ARROZ TRES DELICIAS

FROITA

30/01/2026

CHÍCHAROS SALTEADOS

XARDA EN SALSAS VERDES

PATACA O VAPOR

FROITA

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

