



## ESCOLA INFANTIL

### DECEMBRO



#### LUNS

#### MARTES

#### MÉRCORES

#### XOVES

#### VENRES

Semana 1

01/12/2025

CREMA DE CABACIÑA  
CALDERETA DE TENREIRA CON  
MACARRONS

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Froita

02/12/2025

LENTELLAS ESTUFADAS  
PESCADA O FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

FROITA

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

Ensalada con dados de polo

Lácteo

03/12/2025

SOPA DEVERDURAS CON PIÑONS  
TORTILLA DE PATACA  
LEITUGA E TOMATE

IOGUR

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

Xudias verdes con magro e arroz branco  
salteado

Froita

04/12/2025

XUDIAS CON OVO RELADO  
POLO O CHILINDRON

ARROZ

FROITA

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

Cous cous con salmón e porros

Lácteo

05/12/2025

PASTA CON TOMATE  
POTAXE DE GARAVANZOS CON  
BACALLAO

FROITA

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

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas

Lácteo

Semana 2

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

CREMA DE VERDURAS  
PUCHERO DE POLO

IOGUR

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Froita

10/12/2025

FABAS ESTUFADAS  
PESCADA A GALEGA  
BROCOLI E CENORIA

FROITA

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

Cabacilla rechea con de verduras con dados  
de xamón

Lácteo

11/12/2025

SOPA DE CABELLIN  
ESTUFADO DE PORCO CON ARROZ CON  
VERDURAS

IOGUR

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

Xudias con magro e pataca cocida

Froita

12/12/2025

CREMA CAMPEIRA  
XURELO O FORNO  
XUDIAS SALTEADAS

FROITA

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Lácteo

Semana 3

15/12/2025

CALDO DE REPOLO  
PESCADA A MARIÑEIRA  
ARROZ O FORNO  
IOGUR

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

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Froita

16/12/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS  
TORTILLA DE CABACIÑA  
TOMATE  
FROITA

Lácteo

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido.  
Froita fresca

Arroz salteado con bacallao e verduras

Lácteo

17/12/2025

CREMA DE CENORIA  
XAMONCIÑOS DE POLO ASADO  
PATACA ASADA  
FROITA

Lácteo

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

Rapante a plancha con xardiñeira e patacas

Lácteo

18/12/2025

LENTELLAS A CASEIRA  
XARDA EN SALSA VERDE  
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E OLIVAS  
IOGUR

IOGUR

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

Dados de lombo salteado con xudias

Froita

19/12/2025

SOPA DE ESTRELIÑAS  
POLO O ALLO  
ARROZ  
FROITA

FROITA

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano.  
Froita fresca

Pescada a plancha con ensalada de tomate

Froita

Semana 4

22/12/2025

CREMA DE BRECOL E CENORIA  
ESTUFADO DE PAVO  
IOGUR

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

Tortilla francesa con espinacas e patata  
cocida

Froita

23/12/2025

ARROZ CON VERDURAS  
PESCADA O LIMÓN  
COLIFLOR SALTEADA  
FROITA

Lácteo

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido.  
Froita fresca

Tenreira asada con minestra de verduras

Lácteo

24/12/2025

NON LECTIVO

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

Arroz salteado con taquiños de salmón e  
berenxena

Froita

25/12/2025

FESTIVO

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano.  
Froita fresca

Tenreira salteada con cous cous de verduras

Lácteo

26/12/2025

NON LECTIVO

Semana 5

29/12/2025

NON LECTIVO

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de  
laranxa natural

Salteado de pollo con arroz integral con  
verduras

Froita

30/12/2025

NON LECTIVO

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva  
e xamón cocido. Froita fresca

Salmón a plancha con minestra de verduras

Lácteo

31/12/2025

NON LECTIVO

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

Rapante a plancha con cous cous de verduras

Lácteo

01/01/2026



02/01/2026

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 desexas consultar o menú online visítale:  
[www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición  
DNI.: 53172340 C