



## OUTUBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

29/09/2025

30/09/2025

01/10/2025

02/10/2025

03/10/2025

ENSALADILLA

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE PORROS

LOMBO EN SALSA DE PIQUILLOS

FIDEUA DE PEIXE

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

PATACAS GUIADAS

FROITA

FROITA

IOGUR

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

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Arroz salteado con taquitos de bacallao e berenxena

Chicharos con dados de polo e quinoa

Pescada a plancha con ensalada de tomate

Lácteo

Lácteo

Froita

06/10/2025

07/10/2025

08/10/2025

09/10/2025

10/10/2025

XUDIAS CON OVO RELADO

LENTELLAS ESTUFADAS

SOPA DE PIÑONS

CREMA VEXETAL

PASTA CON TOMATE

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE PATACA

POLO O CHILINDRON

POTAXE DE GARAVANZOS CON BACALLAO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

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

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

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

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

Lasaña de peixe e espinacas

Ensalada con dados de polo

Xudias verdes con magro e arroz branco salteado

Cous cous con salmón e porros

Brocoli salteado con lombo e patatas asadas

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

13/10/2025

14/10/2025

15/10/2025

16/10/2025

17/10/2025

CREMA DE CABACIÑA  
CALDERETA DE TENREIRA CON MACARRONS

CHICHAROS CON XAMÓN  
PUCHERO DE POLO

FABAS ESTUFADAS  
PESCADA A GALEGA  
BROCOLI CON CENORIA

SOPA DE CABELLIN  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ CON VERDURAS

CREMA CAMPEIRA  
XURELO O FORNO  
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

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

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

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

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

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Minestra de verduras con polo e arroz integral

Tenreira asada con cenoria e arroz basmati

Cabacilla rechea con atún e patata cocida

Xudias con magro e patata cocida

Tortilla de berenxena e arroz integral salteado

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

20/10/2025

21/10/2025

22/10/2025

23/10/2025

24/10/2025

CALDO VEXETAL

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CEMA DE CENORIA

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA A MARIÑEIRA

TENREIRA GUISADA CON FIDEOS

XAMONCIÑOS DE POLO ASADOS

XARDA O FORNO

TORTILLA DE CABACIÑA

ARROZ O FORNO

PATACAS ASADAS

LEITUGA, MILLO E OLIVAS

TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

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

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

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

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

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Arroz salteado con bacallao e verduras

Rapante a plancha con xardiñeira e patacas

Dados de lombo salteado con xudias

Fideos con lombo e verduras

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

27/10/2025

28/10/2025

29/10/2025

30/10/2025

31/10/2025

CREMA DE BROCOLI E CENORIA  
ESTUFADO DE PAVO

ARROZ CON VERDURAS  
PESCADA EN SALSA VERDE  
CHÍCHAROS E CENORIAS

FABAS ESTUFADAS  
LOMBO ASADO  
COLIFLOR

CREMA DE CABAZA  
TORTILLA DE PATACA  
LEITUGA, CENORIA E OLIVAS

POTAXE DE LENTELLAS  
GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

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

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

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

Vaso de leite. Cereais. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Tortilla francesa con espinacas e patata cocida

Tenreira asada con minestra de verduras

Arroz salteado con taquitos de salmón e berenxena

Rapante a plancha con cous cous de verduras

Tenreira salteada con cous cous de verduras

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Garante que estes menus fosen 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 desexa consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

