



SEN OVO

OUTUBRO 2025



LUNS

29/09/2025

MARTES

30/09/2025

MÉRCORES

01/10/2025

XOVES

02/10/2025

VENRES

03/10/2025

Semana 1

BROCOLI A CASEIRA

FABAS VEXETAIS

CREMA DE PORROS

LOMBO ASADO EN SALSA DE
PIQUILLOS

FIDEUA DE PEIXE

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

PATACAS ESTUFADAS

FROITA

FROITA

IOGUR

06/10/2025

XUDIAS REFOGADAS

07/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

08/10/2025

SOPA DE VERDURAS CON FIDEO

09/10/2025

CREMA VEXETAL

10/10/2025

MACARRONS CON TOMATE

GUIZO DE PORCO CON PATACAS

PESCADA O FORNO

XAMÓN ASADO EN SALSA

POLO O CHILINDRON

GARAVANZOS CON BACALLAO

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

TOMATE NATURAL

ARROZ BRANCO

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 2

13/10/2025

CREMA DE CABACIÑA

14/10/2025

CHÍCHAROS CON XAMON

15/10/2025

FABAS VEXETAIS

16/10/2025

SOPA DE PASTA

17/10/2025

CREMA CAMPEIRA

CALDERETA DE TENREIRA

POLO GUISADO CON PATACAS

PESCADA A GALEGA

ALBÓNDEGAS

XURELO O FORNO

MACARRONS

BROCOLI CON CENORIA

ARROZ CON VERDURAS

PATACA O VAPOR CON PEREXIL

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 3

20/10/2025

CALDO GALEGO

21/10/2025

GARAVANZOS CON ESPINACAS

22/10/2025

CREMA DE CENORIA

23/10/2025

MACARRONS CON ALLO E PEREXIL

24/10/2025

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA A MARIÑEIRA

CALDERETA DE TENREIRA

POLO ASADO

XARDA O FORNO

PEITUGA DE POLO

ARROZ BRANCO

MACARRONS

PATACA ASADA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
OLIVAS

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Semana 4

27/10/2025

CREMA DE CENORIA E BROCOLI

28/10/2025

ARROZ CON VERDURAS

29/10/2025

FABAS VEXETAIS

30/10/2025

CREMA DE CABAZA

31/10/2025

LENTELLAS VEXETAIS

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PESCADA EN SALSA VERDE

LOMBO ASADO

XAMÓN ASADO EN SALSA

GUIZO DE BACALLAO CON PATACAS

CHÍCHAROS CON CENORIAS

COLIFLOR O VAPOR

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

Semana 5

Garante que estes menús formen planificadas 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 desexas consultar o menú online visita: www.arumeservicios.com

