



Feliz Navidad

DICIEMBRE 2024



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

**SIN GLUTEN.** Ningún plato de este menú contiene gluten ni trazas

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02/12/2024

03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

POTAJE DE LEGUMBRES (no lentejas)

PASTA ESP. CON TOMATE Y QUESO

SOPA DE PASTA ESP.

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

FILETE DE LOMO A LA PLANCHA  
CON ARROZ

MERLUZA REBOZADA ESP.  
LECHUGA

GUISO DE CARNE  
CON PATATAS Y MENESTRA

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA

FESTIVO

LACTEO-Fruta

FRUTA

LACTEO- Fruta

FRUTA

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

ENSALADA DE PASTA ESP. CON ATÚN

MENESTRA CON JAMÓN

ESPAGUETIS ESP. GRATINADOS

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS ESP.

FIESTA DEL COLEGIO

FILETE RUSO

POLLO AL HORNO

FINGERS CASEROS DE PESCADO

TORTILLA DE PATATA

CON PURÉ

CON ARROZ BLANCO

JUDÍAS REHOGADAS

ENSALADA DE TOMATE



GELATINA-Fruta

FRUTA

LACTEO-Fruta

FRUTA

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ TRES DELICIAS

HUEVOS COCIDOS CON GUISANTES

SOPA VEGETAL

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

FINGERS DE PESCADO

ESPAGUETIS ESP. CON

JAMON ASADO

ALBONDIGAS EN SALSA

CON GUARNICIÓN

ENSALADA

BOLOÑESA

PURE

CON GUARNICION

LACTEO- Fruta

FRUTA

FRUTA

LACTEO- Fruta

FRUTA



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

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

*Inés Barciela*



Feliz Navidad

DICIEMBRE 2024



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

**SIN HUEVO.** Ningún plato de este menú contiene huevo ni trazas

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02/12/2024

03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

POTAJE DE LEGUMBRES  
FILETE DE LOMO A LA PLANCHA  
CON ARROZ  
LACTEO-Fruta

PASTA ESP. CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA FRITA  
LECHUGA  
FRUTA

SOPA DE PASTA ESP.  
GUISO DE CARNE CON PATATAS Y MENESTRA  
LACTEO- Fruta

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA  
FRUTA

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

ENSALADA DE PASTA ESP. CON ATÚN  
FILETE RUSO  
CON PURÉ  
GELATINA-Fruta

MENESTRA CON JAMÓN  
POLLO AL HORNO  
CON ARROZ BLANCO  
FRUTA

ESPAGUETIS ESP. GRATINADOS  
FINGERS CASEROS DE PESCADO  
JUDÍAS REHOGADAS  
LACTEO-Fruta

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS ESP.  
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA



FIESTA DEL COLEGIO

Semana 2

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS  
FILETE A LA PLANCHA  
CON GUARNICIÓN  
LACTEO- Fruta

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS  
FINGERS DE PESCADO  
ENSALADA  
FRUTA

GUISANTES REHOGADOS CON  
ESPAGUETIS ESP.  
CON BOLOÑESA  
FRUTA

SOPA VEGETAL  
JAMON ASADO  
PURE  
LACTEO- Fruta

CREMA DE VERDURAS  
ALBONDIGAS EN SALSAS  
CON GUARNICION  
FRUTA

Semana 3



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

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



Feliz Navidad

DICIEMBRE 2024



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

**SIN LACTOSA - PLV.** Ningún plato de este menú contiene lactosa, ni proteína de leche de vaca ni trazas

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02/12/2024

03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

POTAJE DE LEGUMBRES  
FILETE DE LOMO A LA PLANCHA  
CON ARROZ  
YOGUR DE SOJA-Fruta

TALLARINES CON TOMATE  
MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA  
FRUTA

SOPA DE LETRAS  
GUISO DE CARNE  
CON PATATAS Y MENESTRA  
YOGUR DE SOJA- Fruta

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA  
FRUTA

FESTIVO

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN  
FILETE RUSO  
CON PURÉ  
GELATINA-Fruta

MENESTRA CON JAMÓN  
POLLO AL HORNO  
CON ARROZ BLANCO  
FRUTA

ESPAGUETIS CON TOMATE  
FINGERS CASEROS DE PESCADO  
JUDÍAS REHOGADAS  
YOGUR DE SOJA-Fruta

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA



FIESTA DEL COLEGIO

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON GUARNICIÓN  
YOGUR DE SOJA- Fruta

ARROZ TRES DELICIAS  
FINGERS DE PESCADO  
ENSALADA  
FRUTA

HUEVOS COCIDOS CON GUISANTES  
ESPAGUETIS CON BOLOÑESA  
FRUTA

SOPA VEGETAL  
JAMON ASADO  
PURE  
YOGUR DE SOJA- Fruta

CREMA DE VERDURAS  
ALBONDIGAS EN SALSA  
CON GUARNICION  
FRUTA



Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo 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](http://www.arumeservicios.com)

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

*Inés Barciela Cabaleiro*



Feliz Navidad

## DICIEMBRE 2024



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

**FRUTOS SECOS.** Ningún plato de este menú contiene frutos secos ni trazas

### LUNES

02/12/2024

POTAJE DE LEGUMBRES

FILETE DE LOMO A LA PLANCHA

CON ARROZ

LACTEO-Fruta

### MARTES

03/12/2024

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO

MERLUZA A LA ROMANA

LECHUGA

FRUTA

### MIÉRCOLES

04/12/2024

SOPA DE LETRAS

GUISO DE CARNE

CON PATATAS Y MENESTRA

LACTEO- Fruta

### JUEVES

05/12/2024

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

ENSALADA

FRUTA

### VIERNES

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN

FILETE RUSO

CON PURÉ

GELATINA-Fruta

10/12/2024

MENESTRA CON JAMÓN

POLLO AL HORNO

CON ARROZ BLANCO

FRUTA

11/12/2024

ESPAGUETIS GRATINADOS

FINGERS CASEROS DE PESCADO

JUDÍAS REHOGADAS

LACTEO-Fruta

12/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

13/12/2024

FIESTA DEL COLEGIO



Semana 2

16/12/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS

TORTILLA FRANCESA

CON GUARNICIÓN

LACTEO- Fruta

17/12/2024

ARROZ TRES DELICIAS

FINGERS DE PESCADO

ENSALADA

FRUTA

18/12/2024

HUEVOS COCIDOS CON GUI SANTES

ESPAGUETIS CON

BOLOÑESA

FRUTA

19/12/2024

SOPA VEGETAL

JAMON ASADO

PURE

LACTEO- Fruta

20/12/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBONDIGAS EN SALSA

CON GUARNICION

FRUTA

Semana 3



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

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



Feliz Navidad

## DICIEMBRE 2024



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

### SIN PESCADO NI MARISCO.

Ningún plato de este menú contiene pescado, ni marisco ni trazas

#### LUNES

02/12/2024

POTAJE DE LEGUMBRES

FILETE DE LOMO A LA PLANCHA

CON ARROZ

LACTEO-Fruta

#### MARTES

03/12/2024

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO

PAVO EN SU JUGO

LECHUGA

FRUTA

#### MIÉRCOLES

04/12/2024

SOPA DE LETRAS

GUISO DE CARNE

CON PATATAS Y MENESTRA

LACTEO- Fruta

#### JUEVES

05/12/2024

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

ENSALADA

FRUTA

#### VIERNES

06/12/2024

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

ENSALADA DE PASTA (sin atún)

FILETE RUSO

CON PURÉ

GELATINA-Fruta

10/12/2024

MENESTRA CON JAMÓN

POLLO AL HORNO

CON ARROZ BLANCO

FRUTA

11/12/2024

ESPAGUETIS GRATINADOS

FINGERS CASEROS DE CARNE

JUDÍAS REHOGADAS

LACTEO-Fruta

12/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

13/12/2024

FIESTA DEL COLEGIO



Semana 2

16/12/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS

TORTILLA FRANCESA

CON GUARNICIÓN

LACTEO- Fruta

17/12/2024

ARROZ TRES DELICIAS

FINGERS DE POLLO

ENSALADA

FRUTA

18/12/2024

HUEVOS COCIDOS CON GUISANTES

ESPAGUETIS CON

BOLOÑESA DE CARNE

FRUTA

19/12/2024

SOPA VEGETAL

JAMON ASADO

PURE

LACTEO- Fruta

20/12/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBONDIGAS EN SALSA

CON GUARNICION

FRUTA

Semana 3



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

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



Feliz Navidad



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

**SIN CERDO.** Ningún plato de este menú contiene cerdo ni trazas

DICIEMBRE 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02/12/2024

03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

POTAJE DE LEGUMBRES VEGETALES  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
CON ARROZ  
LACTEO-Fruta

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA  
FRUTA

SOPA DE LETRAS  
TERNERA EN SU JUGO  
CON PATATAS Y MENESTRA  
LACTEO- Fruta

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA  
FRUTA

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN  
TERNERA EN SU JUGO  
CON PURÉ  
GELATINA-Fruta

MENESTRA SALTEADA (sin jamón)  
POLLO AL HORNO  
CON ARROZ BLANCO  
FRUTA

ESPAGUETIS GRATINADOS  
FINGERS CASEROS DE PESCADO  
JUDÍAS REHOGADAS  
LACTEO-Fruta

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA



Semana 2

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON GUARNICIÓN  
LACTEO- Fruta

ARROZ TRES DELICIAS  
FINGERS DE PESCADO  
ENSALADA  
FRUTA

HUEVOS COCIDOS CON GUISANTES  
ESPAGUETIS CON  
BOLOÑESA DE PAVO  
FRUTA

SOPA VEGETAL  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
PURE  
LACTEO- Fruta

CREMA DE VERDURAS  
ALBONDIGAS DE AVE EN SALSA  
CON GUARNICION  
FRUTA

Semana 3



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

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

*Inés Barciela Cabaleiro*



**SIN LEGUMINOSAS.** Ningún plato de este menú contiene leguminosas ni trazas

*Feliz Navidad*



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

**DICIEMBRE 2024**

**LUNES**

02/12/2024

ENSALADA MIXTA

FILETE DE LOMO A LA PLANCHA

CON ARROZ

LACTEO-Fruta

**MARTES**

03/12/2024

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO

MERLUZA A LA ROMANA

LECHUGA

FRUTA

**MIÉRCOLES**

04/12/2024

SOPA DE LETRAS

GUISO DE CARNE

CON PATATAS Y VERDURAS

LACTEO- Fruta

**JUEVES**

05/12/2024

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

ENSALADA

FRUTA

**VIERNES**

06/12/2024

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN

FILETE RUSO

CON PURÉ

GELATINA-Fruta

10/12/2024

VERDURAS CON JAMON

POLLO AL HORNO

CON ARROZ BLANCO

FRUTA

11/12/2024

ESPAGUETIS GRATINADOS

FINGERS CASEROS DE PESCADO

BRÉCOL REHOGADO

LACTEO-Fruta

12/12/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

13/12/2024

FIESTA DEL COLEGIO



Semana 2

16/12/2024

ESPINACAS REHOGADAS

TORTILLA FRANCESA

CON GUARNICIÓN

LACTEO- Fruta

17/12/2024

ARROZ CON VERDURAS

FINGERS DE PESCADO

ENSALADA

FRUTA

18/12/2024

HUEVOS COCIDOS CON ENSALADA

ESPAGUETIS CON

BOLOÑESA

FRUTA

19/12/2024

SOPA VEGETAL

JAMON ASADO

PURE

LACTEO- Fruta

20/12/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBONDIGAS EN SALSA

CON GUARNICION

FRUTA

Semana 3



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

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

*Inés Barciela Cabaleiro*