



ENERO 2025



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIONES DE NAVIDAD VACACIONES DE NAVIDAD

PASTA ESP. CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

LEGUMBRES (no lentejas) CON CHORIZO

LOMBO A LA PLANCHA

POLLO AL AJILLO

TORTILLA

ENSALADA

CON PATATAS

TOMATE

LÁCTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

Semana 4

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CALDO GALLEGO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

JUDÍAS CON HUEVO
FINGERS DE PESCADO

CREMA DE ZANAHORIA
PAVO ESTOFADO

SOPA ESP. DE AVE
CINTA DE LOMO EN SU JUGO

PASTA ESP. GRATINADA
MERLUZA A LA PLANCHA

CON ARROZ BLANCO

PASTA ESP. SALTEADA

PATATAS

JARDINERA

LECHUGA Y ZANAHORIA

LACTEO- Fruta

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO- Fruta

Semana 5

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA

MENESTRA CON JAMON
GALLO SAN PEDRO AL HORNO

MACARRONES ESP. SALTEADOS
SAN JACOBO CASERO

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA

ALUBIAS ESTOFADAS
PIZZA CASERA

PATATAS FRITAS

CON PATATAS

CON ENSALADA

ENSALADA CON ATUN

FRUTA

NATILLAS CASERAS

FRUTA

LÁCTEO-Fruta

FRUTA

Semana 6

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

POTAJE DE LEGUMBRES (no lentejas)

PASTA ESP. CON TOMATE Y QUESO

SOPA DE PASTA ESP.

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

SALPICON DE PESCADO

FILETE DE LOMO A LA PLANCHA

MERLUZA REBOZADA ESP.

GUISO DE CARNE

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

MACARRONES ESP.

CON ARROZ

LECHUGA

CON PATATAS Y MENESTRA

ENSALADA

CON BOLOÑESA DE CARNE

LACTEO-Fruta

FRUTA

LACTEO- Fruta

FRUTA

FRUTA

Semana 1



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

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



ENERO 2025



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

Semana 4

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

PASTA ESP. CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

LENTEJAS CON CHORIZO

FILETE A LA PLANCHA

LOMO A LA PLANCHA

POLLO AL AJILLO

ENSALADA

CON PATATAS

TOMATE

LÁCTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

Semana 5

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CALDO GALLEGO

JUDIAS REHOGADAS

CREMA DE ZANAHORIA

SOPA ESP. DE AVE

PASTA ESP. GRATINADA

POLLO AL HORNO

FINGERS DE PESCADO

PAVO ESTOFADO

CINTA DE LOMO EN SU JUGO

MERLUZA A LA PLANCHA

CON ARROZ BLANCO

PASTA ESP. SALTEADA

PATATAS

JARDINERA

LECHUGA Y ZANAHORIA

LACTEO- Fruta

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO- Fruta

Semana 6

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

CREMA DE CALABAZA

MENESTRA CON JAMON

MACARRONES ESP. SALTEADOS

ARROZ CON TOMATE

ALUBIAS ESTOFADAS

ALBÓNDIGAS EN SALSAS

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

SAN JACOBO CASERO

MAGRO A LA PLANCHA

PIZZA CASERA

PATATAS FRITAS

CON PATATAS

CON ENSALADA

ENSALADA CON ATUN

FRUTA

NATILLAS CASERAS

FRUTA

LÁCTE-Fruta

FRUTA

Semana 1

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

POTAJE DE LEGUMBRES

PASTA ESP. CON TOMATE Y QUESO

SOPA DE PASTA ESP.

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

SALPICON DE PESCADO

ESCALOPINES EN SALSAS

MERLUZA FRITA

GUISO DE CARNE

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

MACARRONES ESP.

CON ARROZ

LECHUGA

CON PATATAS Y MENESTRA

ENSALADA

CON BOLOÑESA DE CARNE

LACTEO-Fruta

FRUTA

LACTEO- Fruta

FRUTA

FRUTA



Garante que estos menús fueron planificados segundo los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desea consultar o menús online visite: www.arumeservicios.com

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



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

ENERO 2025



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

Semana 4

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

ESPIRALES CON TOMATE

LOMO A LA PLANCHA

ENSALADA

YOGUR SOJA-Fruta

SOPA DE VERDURAS

POLLO AL AJILLO

CON PATATAS

FRUTA

LENTEJAS CON CHORIZO

TORTILLA

TOMATE

FRUTA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

Semana 5

CALDO GALLEGO

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

CON ARROZ BLANCO

YOGUR SOJA- Fruta

JUDÍAS CON HUEVO

FINGERS DE PESCADO

CODITOS SALTEADOS

FRUTA

CREMA DE ZANAHORIA

PAVO ESTOFADO

PATATAS

FRUTA

15/01/2025

SOPA DE AVE

CINTA DE LOMO EN SU JUGO

JARDINERA

FRUTA

PASTA CON TOMATE

MERLUZA A LA PLANCHA

LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR SOJA- Fruta

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

Semana 6

CREMA DE CALABAZA

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

FRUTA

MENESTRA CON JAMON

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

CON PATATAS

POSTRE CASERO

MACARRONES SALTEADOS

SAN JACOBO CASERO

CON ENSALADA

FRUTA

ARROZ CON TOMATE

TORTILLA

ENSALADA CON ATUN

YOGUR SOJA-Fruta

ALUBIAS ESTOFADAS

PIZZA CASERA

FRUTA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

Semana 1

POTAJE DE LEGUMBRES

ESCALOPINES EN SALSA

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

SALPICON DE PESCADO

MACARRONES

CON BOLOÑESA DE CARNE

FRUTA



Garante que estos menús fueron planificados segundo los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desexa consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro



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

ENERO 2025



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIONES NAVIDAD

VACACIONES NAVIDAD

LOMO A LA PLANCHA

POLLO AL AJILLO

TORTILLA

ENSALADA

CON PATATAS

TOMATE

LÁCTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

LENTEJAS CON CHORIZO

Semana 4

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CALDO GALLEGO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

JUDÍAS CON HUEVO
FINGERS DE PESCADO

CREMA DE ZANAHORIA
PAVO ESTOFADO

SOPA DE AVE
CINTA DE LOMO EN SU JUGO

PASTA GRATINADA
MERLUZA A LA PLANCHA

CON ARROZ BLANCO

CODITOS SALTEADOS

PATATAS

JARDINERA

LECHUGA Y ZANAHORIA

LACTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO- Fruta

Semana 5

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA

MENESTRA CON JAMON
GALLO SAN PEDRO AL HORNO

MACARRONES SALTEADOS
SAN JACOBO CASERO

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA

ALUBIAS ESTOFADAS
PIZZA CASERA

PATATAS FRITAS

CON PATATAS

CON ENSALADA

ENSALADA CON ATUN

FRUTA

NATILLAS CASERAS

FRUTA

LÁCTEO-Fruta

FRUTA

Semana 6

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

POTAJE DE LEGUMBRES
ESCALOPINES EN SALSA
CON ARROZ

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA

SOPA DE LETRAS
GUISO DE CARNE
CON PATATAS Y MENESTRA

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLNCHA
ENSALADA

SALPICON DE PESCADO
MACARRONES
CON BOLOÑESA DE CARNE

LACTEO-Fruta

FRUTA

LACTEO- Fruta

FRUTA

FRUTA

Semana 1



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

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



SIN PESCADO NI MARISCO. Ningún plato de este menú contiene pescado, ni marisco ni trazas

ENERO 2025



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

ESPIRALES CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

LENTEJAS CON CHORIZO

TORTILLA

LOMO A LA PLANCHA

POLLO AL AJILLO

TOMATE

ENSALADA

CON PATATAS

FRUTA

LÁCTEO-Fruta

FRUTA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CALDO GALLEGO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

JUDÍAS CON HUEVO
FINGERS DE CARNE

CREMA DE ZANAHORIA
PAVO ESTOFADO

SOPA DE AVE
CINTA DE LOMO EN SU JUGO

PASTA GRATINADA
FILETE A LA PLANCHA

CON ARROZ BLANCO

CODITOS SALTEADOS

PATATAS

JARDINERA

LECHUGA Y ZANAHORIA

LACTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO- Fruta

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSAS

MENESTRA CON JAMON
FILETE A LA PLANCHA

MACARRONES SALTEADOS
SAN JACOBO CASERO

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA

ALUBIAS ESTOFADAS
PIZZA CASERA DE JAMÓN

PATATAS FRITAS

CON PATATAS

CON ENSALADA

ENSALADA (sin atún)

FRUTA

NATILLAS CASERAS

FRUTA

LÁCTEO-Fruta

FRUTA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

POTAJE DE LEGUMBRES
ESCALOPINES EN SALSAS
CON ARROZ

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
PAVO EN SU JUGO

SOPA DE LETRAS
GUISO DE CARNE
CON PATATAS Y MENESTRA

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

SALPICON DE VERDURAS
MACARRONES
CON BOLOÑESA DE CARNE

LACTEO-Fruta

FRUTA

LACTEO- Fruta

FRUTA

FRUTA



Garante que estos menús fueron planificados saguando 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

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

Inés Barciela Cabaleiro



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

ENERO 2025



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

Semana 4

VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	ESPIRALES CON TOMATE	SOPA DE VERDURAS	LENTEJAS VEGETALES
		PESCADO A LA PLANCHA	POLLO AL AJILLO	TORTILLA
		ENSALADA	CON PATATAS	TOMATE
		LÁCTEO-Fruta	FRUTA	FRUTA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

Semana 5

CALDO VEGETAL	JUDÍAS CON HUEVO	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE AVE	PASTA GRATINADA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	FINGERS DE PESCADO	PAVO ESTOFADO	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	MERLUZA A LA PLANCHA
CON ARROZ BLANCO	CODITOS SALTEADOS	PATATAS	JARDINERA	LECHUGA Y ZANAHORIA
LACTEO-Fruta	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO- Fruta

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

Semana 6

CREMA DE CALABAZA	MENESTRA REHOGADA (sin jamón)	MACARRONES SALTEADOS	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS DE AVE EN SALSA	GALLO SAN PEDRO AL HORNO	SAN JACOBO CASERO DE AVE	TORTILLA	PIZZA CASERA
PATATAS FRITAS	CON PATATAS	CON ENSALADA	ENSALADA CON ATUN	
FRUTA	NATILLAS CASERAS	FRUTA	FRUTA	FRUTA

01/04/2024

02/04/2024

03/04/2024

04/04/2024

05/04/2024

Semana 1

POTAJE DE LEGUMBRES VEGETALES	TALLARINES CON TOMATE Y QUESO	SOPA DE LETRAS	ARROZ CON PISTO DE VERDURAS	SALPICON DE PESCADO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA	MERLUZA A LA ROMANA	TERNERA EN SU JUGO	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	MACARRONES
CON ARROZ	LECHUGA	CON PATATAS Y MENESTRA	ENSALADA	CON BOLOÑESA DE ATÚN
LACTEO-Fruta	FRUTA	LACTEO- Fruta	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

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

ENERO 2025



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

Semana 4

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

ESPIRALES CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

SOPA DEL DÍA

LOMO A LA PLANCHA

POLLO AL AJILLO

TORTILLA

ENSALADA

CON PATATAS

TOMATE

LÁCTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

Semana 5

BRÉCOL

ACELGAS CON HUEVO

CREMA DE ZANAHORIA

SOPA DE AVE

PASTA GRATINADA

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

FINGERS DE PESCADO

PAVO ESTOFADO

CINTA DE LOMO EN SU JUGO

MERLUZA A LA PLANCHA

CON ARROZ BLANCO

CODITOS SALTEADOS

PATATAS

JARDINERA DE VERDURAS

LECHUGA Y ZANAHORIA

LACTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO- Fruta

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

Semana 6

CREMA DE CALABAZA

COLIFLOR CON JAMÓN

MACARRONES SALTEADOS

ARROZ CON TOMATE

ENSALADA MIXTA

ALBÓNDIGAS EN SALSA

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

SAN JACOBO CASERO

TORTILLA

PIZZA CASERA

PATATAS FRITAS

CON PATATAS

CON ENSALADA

ENSALADA CON ATUN

FRUTA

NATILLAS CASERAS

FRUTA

LÁCTEO-Fruta

FRUTA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

Semana 1

ENSALADA MIXTA

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

SALPICON DE PESCADO

ESCALOPINES EN SALSA

MERLUZA A LA ROMANA

GUISO DE CARNE

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

MACARRONES

CON ARROZ

LECHUGA

CON PATATAS Y VERDURAS

ENSALADA

CON BOLOÑESA DE CARNE

LACTEO-Fruta

FRUTA

LACTEO- Fruta

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

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

Inés Barciela Cabaleiro