



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | | |
|----------|---|---|---|---|--|--|--------|
| Semana 2 | 03/02/2025 | 04/02/2025 | 05/02/2025 | 06/02/2025 | 07/02/2025 | | |
| | ESPAGUETTIS GRATINADOS (1, 3, 10 y 12) | MENESTRA CON JAMON | ENSALADA DE PASTA CON ATÚN (1, 3, 4, 10 y 12) | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (1, 3, 10 y 12) | LENTEJAS ESTOFADAS (1) | ENERGIA (Kcal) | 652,92 |
| | MERLUZA A LA PLANCHA (1, 3, 4, 5 y 6) | POLLO AL HORNO | FILETE RUSO (1, 2, 3, 12 y 14) | TORTILLA DE PATATA (3) | CROQUETAS CASERAS (1, 2, 3, 4, 5 y 6) | Prot. (g) | 28,14 |
| | JUDÍAS | CON ARROZ BLANCO | CON PURÉ (2) | ENSALADA DE TOMATE (14) | ENSALADA MIXTA (14) | Lip. (g) | 29,16 |
| | LACTEO (2)-Fruta | FRUTA | GELATINA-Fruta | FRUTA | FRUTA | HdeC (g) | 66,14 |
| | Vaso de leche con cereales de chocolate y fruta | Vaso de leche con cacao, galletas tipo integral y zumo de naranja natural | Vaso de leche con tostadas de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural | Vaso de leche con galletas tipo maría y fruta | Vaso de leche con tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta | | |
| | TORTILLA DE ESPINACAS | PESCADO DEL DIA AL PAPILOTE CON ENSALADA | ARROZ SALTEADO CON GAMBAS Y GRELOS | PIZZA DE VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTOS, CHAMPIÑONES Y CALABACIN) | PAVO A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA | | |
| | FRUTA | LACTEO | FRUTA | LACTEO | LACTEO | | |
| Semana 3 | 10/02/2025 | 11/02/2025 | 12/02/2025 | 13/02/2025 | 14/02/2025 | | |
| | GARBANZOS CON VERDURITAS | HUEVOS COCIDOS CON GUI SANTES (3) | ARROZ TRES DELICIAS | SOPA VEGETAL (1, 3, 10 y 12) | CREMA DE VERDURAS | ENERGIA (Kcal) | 688,88 |
| | PIZZA CASERA (1, 2, 3, 4, 5 y 6) | ESPAGUETIS CON BOLONESA (14) | FINGERS DE PESCADO (1, 3, 4, 5 y 6) | JAMÓN ASADO (2, 10 y 14) | ALBONDIGAS EN SALSA (1, 10 y 12) | Prot. (g) | 26,16 |
| | LACTEO (2)- Fruta | FRUTA | ENSALADA (14) | PURE (2) | CON GUARNICION FRUTA | Lip. (g) | 23,52 |
| | | Vaso de leche con cacao, tostadas de pan blanco con margarina y mermelada y fruta | Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural | Vaso de leche con tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta | Vaso de leche con cereales tipo corn flakes y fruta | Vaso de leche con cacao, cereales de arroz inflado y zumo de naranja natural | |
| | PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON TOMATE ASADO | FILETE DE BACALAO A LA PLANCHA CON PATATAS AL VAPOR | FAJITAS DE CERDO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA | PESCADO DEL DIA AL HORNO CON AJO, PEREJIL Y ESPINACAS REHOGADAS | SANDWICH VEGETAL | | |
| | LACTEO | FRUTA | LACTEO | FRUTA | LACTEO | | |
| Semana 4 | 17/02/2025 | 18/02/2025 | 19/02/2025 | 20/02/2025 | 21/02/2025 | | |
| | ESPIRALES CON TOMATE (1, 3, 10 y 12) | LENTEJAS CON CHORIZO (1) | ENSALADILLA RUSA (2, 3, 4 y 12) | SOPA DE VERDURAS (1, 3, 10 y 12) | PAELLA | ENERGIA (Kcal) | 729,70 |
| | LOMO A LA PLANCHA (2 y 10) | TORTILLA ESPAÑOLA (3) | FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA (1, 3, 4, 5 y 6) | POLLO AL AJILLO | BOCADITOS DE BACALAO (1, 2, 3, 4, 5 y 6) | Prot. (g) | 30,70 |
| | ENSALADA (14) | TOMATE (14) | LECHUGA (14) | CON PATATAS FRUTA | ENSALADA (14) | Lip. (g) | 28,82 |
| | LACTEO (2)-Fruta | FRUTA | LACTEO (2)- Fruta | FRUTA | FRUTA | HdeC (g) | 80,32 |
| | Vaso de leche con cereales integrales y zumo de naranja natural | Vaso de leche con tostada de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta | Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural | Vaso de leche con cereales y fruta | Vaso de leche con tostada de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural | | |
| | TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA | HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ASADO | ENSALADA COMPLETA CON QUESO Y NUECES | PESCADO DEL DIA AL HORNO CON PATATAS ASADAS | PECHUGA DE PAVO CON PURE DE ZANAHORIA | | |
| | FRUTA | LACTEO | LACTEO | LACTEO | LACTEO | | |
| Semana 5 | 24/02/2025 | 25/02/2025 | 26/02/2025 | 27/02/2025 | 28/02/2025 | VALOR | |
| | CALDO DE GLORIA (3) | JUDIAS CON HUEVO (2) | CREMA DE ZANAHORIA | SOPA DE AVE (1, 3, 10 y 12) | PASTA GRATINADA (1, 2, 3, 10 y 12) | ENERGIA (Kcal) | 702,60 |
| | JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO | FINGERS DE PESCADO (1, 3, 4, 5 y 6) | PAVO ESTOFADO (14) | CINTA DE LOMO EN SU JUGO (2 y 10) | MILANESA (1 y 3) | Prot. (g) | 33,76 |
| | CON ARROZ BLANCO | CODITOS SALTEADOS | PATATAS | JARDINERA | LECHUGA Y ZANAHORIA (14) | Lip. (g) | 30,04 |
| | LACTEO (2)- Fruta | FRUTA | FRUTA | FRUTA | OREJAS DE CARNAVAL | HdeC (g) | 70,82 |
| | Vaso de leche con cereales de chocolate y zumo de naranja natural | Vaso de leche con cereales de chocolate y zumo de naranja natural | Vaso de leche con cacao, tostada de pan blanco con margarina, mermelada y fruta | Vaso de leche con cacao, galletas integrales y zumo de naranja natural | Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen y fruta | | |
| | ARROZ TRES DELICIAS | ARROZ TRES DELICIAS | FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON BERENJENA ASADA | VARITAS DE MERLUZA CASERAS CON ENSALADA DE CANONIGOS | HUEVOS RELLENOS CON LECHUGA | | |
| | LACTEO | LACTEO | LACTEO | FRUTA | LACTEO | | |



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

- 1 GLUTEN
- 2 LECHE
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTACEOS
- 7 FRUTOS CASCARA

- 8 CACAHUETE
- 9 SESAMO
- 10 SOJA
- 11 ALTRAMUCES
- 12 MOSTAZA
- 13 APIO
- 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS

Revisado: Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M