



JUNIO 2024



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03/06/2024

04/06/2024

05/06/2024

06/06/2024

07/06/2024

CREMA DE CALABAZA

MENESTRA CON JAMON

MACARRONES SALTEADOS

ARROZ CON TOMATE

SOPA HORTELANA

FILETE RUSO

PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

TORTILLA FRANCESA

GUISO DE CARNE

PATATAS FRITAS

CON PATATAS

CON ENSALADA

ENSALADA CON ATUN

CON PATATAS

LACTEO- Fruta

NATILLAS CASERAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

Semana 6

10/06/2024

11/06/2024

12/06/2024

13/06/2024

14/06/2024

ENSALADA MIXTA

PASTA ESP. CON TOMATE Y QUESO

SOPA DE PASTA ESP.

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

SALPICON DE PESCADO

FILETE A LA PLANCHA

FINGERS DE PESCADO

CARNE EN SU JUGO

MERLUZA A LA PLANCHA

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

CON ARROZ

LECHUGA

CON PATATAS Y MENESTRA

LECHUGA

ENSALADA DE TOMATE

LACTEO-Fruta

FRUTA

LACTEO- Fruta

FRUTA

FRUTA

Semana 1

17/06/2024

18/06/2024

19/06/2024

20/06/2024

21/06/2024

MENESTRA CON JAMON

ENSALADA DE PASTA CON ATUN

JUDIAS CON CHORIZO

SOPA DE VERDURAS CON PASTA

LEGUMBRES CON VERDURAS

POLLO AL HORNO

JAMON ASADO

MERLUZA A LA PLANCHA

TORTILLA DE PATATA

BUÑUELOS

CON ARROZ BLANCO

CON PURE

CON PATATAS COCIDAS

ENSALADA DE TOMATE

ENSALADA

FRUTA

NATILLAS-Fruta

LACTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

Semana 2



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



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

**JUNIO 2024**



**LUNES**

**MARTES**

**MIERCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

03/06/2024

CREMA DE CALABAZA  
FILETE RUSO  
PATATAS FRITAS  
LACTEO- Fruta

04/06/2024

MENESTRA CON JAMON  
PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO CON PATATAS  
NATILLAS CASERAS

05/06/2024

MACARRONES SALTEADOS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
CON ENSALADA  
FRUTA

06/06/2024

ARROZ CON TOMATE  
FILETE A LA PLANCHA  
ENSALADA CON ATUN  
FRUTA

07/06/2024

SOPA HORTELANA  
GUISO DE CARNE  
CON PATATAS  
FRUTA

Semana 6

10/06/2024

LENTEJAS VEGETALES  
FILETE A LA PLANCHA  
CON ARROZ  
LACTEO-Fruta

11/06/2024

TALLARINES CON TOMATE  
PESCADO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

12/06/2024

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

13/06/2024

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS  
MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

14/06/2024

SALPICON DE PESCADO  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

Semana 1

17/06/2024

MENESTRA CON JAMON  
POLLO AL HORNO  
CON ARROZ BLANCO  
FRUTA

18/06/2024

ENSALADA DE PASTA CON ATUN  
JAMON ASADO  
CON PURE  
NATILLAS-Fruta

19/06/2024

JUDIAS CON CHORIZO  
MERLUZA A LA ANDALUZA  
CON PATATAS COCIAS  
LACTEO-Fruta

20/06/2024

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

21/06/2024

POTAJE DE LEGUMBRES  
BUÑUELOS  
ENSALADA  
FRUTA

Semana 2



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

**JUNIO 2024**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

03/06/2024

CREMA DE CALABAZA

FILETE RUSO

PATATAS FRITAS

YOGUR SOJA- Fruta

04/06/2024

MENESTRA CON JAMON

PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO

CON PATATAS

FRUTA

05/06/2024

MACARRONES SALTEADOS

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

CON ENSALADA

FRUTA

06/06/2024

ARROZ CON TOMATE

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA CON ATUN

FRUTA

07/06/2024

SOPA HORTELANA

GUISO DE CARNE

CON PATATAS

FRUTA

Semana 6

10/06/2024

LENTEJAS VEGETALES

MILANESA

CON ARROZ

YOGUR DE SOJA-Fruta

11/06/2024

TALLARINES CON TOMATE

FINGERS DE PESCADO

LECHUGA

FRUTA

12/06/2024

SOPA DE LETRAS

CARNE EN SU JUGO

CON PATATAS COCIDAS Y MENESTRA

YOGUR DE SOJA- Fruta

13/06/2024

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

MERLUZA A LA ROMANA

LECHUGA

FRUTA

14/06/2024

SALPICON DE PESCADO

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

Semana 1

17/06/2024

MENESTRA CON JAMON

POLLO AL HORNO

CON ARROZ BLANCO

FRUTA

18/06/2024

ENSALADA DE PASTA CON ATUN

JAMON ASADO

CON PURE

YOGUR DE SOJA-Fruta

19/06/2024

JUDIAS CON CHORIZO

MERLUZA A LA ANDALUZA CON PATATAS COCIDAS

YOGUR DE SOJA-Fruta

20/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

21/06/2024

POTAJE DE LEGUMBRES

BUÑUELOS

ENSALADA

FRUTA

Semana 2



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



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

**JUNIO 2024**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

03/06/2024

CREMA DE CALABAZA

FILETE RUSO

PATATAS FRITAS

LACTEO- Fruta

04/06/2024

MENESTRA CON JAMON

PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO

CON PATATAS

NATILLAS CASERAS

05/06/2024

MACARRONES SALTEADOS

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

CON ENSALADA

FRUTA

06/06/2024

ARROZ CON TOMATE

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA CON ATUN

FRUTA

07/06/2024

SOPA HORTELANA

GUISO DE CARNE

CON PATATAS

FRUTA

Semana 6

10/06/2024

LENTEJAS VEGETALES

MILANESA

CON ARROZ

LACTEO-Fruta

11/06/2024

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO

FINGERS DE PESCADO

LECHUGA

FRUTA

12/06/2024

SOPA DE LETRAS

GUISO DE CARNE

CON PATATAS Y MENESTRA

LACTEO- Fruta

13/06/2024

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

MERLUZA A LA ROMANA

LECHUGA

FRUTA

14/06/2024

SALPICON DE PESCADO

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

Semana 1

17/06/2024

MENESTRA CON JAMON

POLLO AL HORNO

CON ARROZ BLANCO

FRUTA

18/06/2024

ENSALADA DE PASTA CON ATUN

JAMON ASADO

CON PURE

NATILLAS-Fruta

19/06/2024

JUDIAS CON CHORIZO

MERLUZA A LA ANDALUZA CON PATATAS COCIDAS

LACTEO-Fruta

20/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

21/06/2024

POTAJE DE LEGUMBRES

BUÑUELOS

ENSALADA

FRUTA

Semana 2



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



## **SIN PESCADO NI MARISCO.**

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

# JUNIO 2024



# ARUME

COCINAMOS PARA TI

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03/06/2024

CREMA DE CALABAZA

FILETE RUSO

PATATAS FRITAS

LACTEO- Fruta

04/06/2024

MENESTRA CON JAMON

PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO

CON PATATAS

NATILLAS CASERAS

05/06/2024

MACARRONES SALTEADOS

FILETE A LA PLANCHA

CON ENSALADA

FRUTA

06/06/2024

ARROZ CON TOMATE

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA

FRUTA

07/06/2024

SOPA HORTELANA

GUISO DE CARNE

CON PATATAS

FRUTA

Semana 6

10/06/2024

LENTEJAS VEGETALES

MILANESA

CON ARROZ

LACTEO-Fruta

11/06/2024

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO

PAVO EN SU JUGO

LECHUGA

FRUTA

12/06/2024

SOPA DE LETRAS

GUISO DE CARNE

CON PATATAS Y MENESTRA

LACTEO- Fruta

13/06/2024

ARROZ CON PISTO DE VERDURAS

MAGRO EN SU JUGO

LECHUGA

FRUTA

14/06/2024

SALPICON DE VERDURAS

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

Semana 1

17/06/2024

MENESTRA CON JAMON

POLLO AL HORNO

CON ARROZ BLANCO

FRUTA

18/06/2024

ENSALADA DE PASTA

JAMON ASADO

CON PURE

NATILLAS-Fruta

19/06/2024

JUDIAS CON CHORIZO

MAGRO EN SU JUGO

CON PATATAS COCIDAS

LACTEO-Fruta

20/06/2024

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

21/06/2024

POTAJE DE LEGUMBRES

CROQUETAS CASERAS DE CARNE

ENSALADA

FRUTA

Semana 2



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



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

**JUNIO 2024**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

03/06/2024

04/06/2024

05/06/2024

06/06/2024

07/06/2024

CREMA DE CALABAZA

MENESTRA  
REHOGADA

MACARRONES  
SALTEADOS

ARROZ CON TOMATE

SOPA HORTELANA

FILETE RUSO (no  
cerdo)

PECHUGA DE POLLO  
EN SU JUGO

GALLO SAN PEDRO AL  
HORNO

TORTILLA FRANCESA

GUISO DE TERNERA

PATATAS FRITAS

CON PATATAS

CON ENSALADA

ENSALADA CON ATUN

CON PATATAS

LACTEO- Fruta

NATILLAS CASERAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

Semana 6

10/06/2024

11/06/2024

12/06/2024

13/06/2024

14/06/2024

LENTEJAS VEGETALES

TALLARINES CON  
TOMATE Y QUESO

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON PISTO DE  
VERDURAS

SALPICON DE  
PESCADO

MILANESA (no cerdo)

FINGERS DE  
PESCADO

TERNERA EN SU JUGO

MERLUZA A LA  
ROMANA

PECHUGA DE POLLO A  
LA PLANCHA

CON ARROZ

LECHUGA

CON PATATAS Y  
MENESTRA

LECHUGA

ENSALADA DE  
TOMATE

LACTEO-Fruta

FRUTA

LACTEO- Fruta

FRUTA

FRUTA

Semana 1

17/06/2024

18/06/2024

19/06/2024

20/06/2024

21/06/2024

MENESTRA  
REHOGADA

ENSALADA DE PASTA  
CON ATUN

JUDIAS REHOGADAS

SOPA DE VERDURAS  
CON FIDEOS

POTAJE DE  
LEGUMBRES CON  
VERDURAS

POLLO AL HORNO

TERNERA EN SU JUGO

MERLUZA A LA  
ANDALUZA

TORTILLA DE PATATA

CROQUETAS CASERAS  
(no cerdo)

CON ARROZ BLANCO

CON PURE

CON PATATAS  
COCIDAS

ENSALADA DE  
TOMATE

ENSALADA

FRUTA

NATILLAS-Fruta

LACTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

Semana 2



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