



NOVIEMBRE 2024



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 3

04/11/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS

PIZZA CASERA

LACTEO- Fruta

05/11/2024

HUEVOS COCIDOS CON GUI SANTES

ESPAGUETIS ESP. CON

BOLOÑESA

FRUTA

06/11/2024

ARROZ TRES DELICIAS

FINGERS DE PESCADO

ENSALADA

FRUTA

07/11/2024

SOPA VEGETAL

JAMON ASADO

PURE

LACTEO- Fruta

08/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBONDIGAS EN SALSA

CON GUARNICION

FRUTA

Semana 4

11/11/2024

PASTA ESP. CON TOMATE

LOMO A LA PLANCHA

ENSALADA

LACTEO- Fruta

12/11/2024

LEGUMBRES (no lentejas) CON CHORIZO

TORTILLA

TOMATE

FRUTA

13/11/2024

ENSALADILLA RUSA

FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA

LECHUGA

LÁCTEO-Fruta

14/11/2024

SOPA DE VERDURAS

POLLO AL AJILLO

CON PATATAS

FRUTA

15/11/2024

PAELLA

BOCADITOS DE BACALAO

ENSALADA

FRUTA

Semana 5

18/11/2024

CALDO GALLEGO

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

CON ARROZ BLANCO

LACTEO- Fruta

19/11/2024

JUDÍAS CON HUEVO

FINGERS DE PESCADO

PASTA ESP. SALTEADA

FRUTA

20/11/2024

CREMA DE ZANAHORIA

PAVO ESTOFADO

PATATAS

FRUTA

21/11/2024

SOPA ESP. DE AVE

CINTA DE LOMO EN SU JUGO

JARDINERA

FRUTA

22/11/2024

PASTA ESP. GRATINADA

MERLUZA A LA PLANCHA

LECHUGA Y ZANAHORIA

LACTEO- Fruta

Semana 6

25/11/2024

CREMA DE CALABAZA

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

FRUTA

26/11/2024

MENESTRA CON JAMON

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

CON PATATAS

NATILLAS CASERAS

27/11/2024

MACARRONES ESP. SALTEADOS

SAN JACOBO CASERO

CON ENSALADA

FRUTA

28/11/2024

ARROZ CON TOMATE

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA CON ATUN

LÁCTEO-Fruta

29/11/2024

ALUBIAS ESTOFADAS

PIZZA CASERA

FRUTA



Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola DMS (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



NOVIEMBRE 2024



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS

GUISANTES REHOGADOS CON PATATAS

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS

SOPA VEGETAL

CREMA DE VERDURAS

PIZZA CASERA

ESPAGUETIS ESP.

FINGERS DE PESCADO

JAMON ASADO

ALBONDIGAS EN SALSA

CON BOLOÑESA

ENSALADA

PURE

CON GUARNICION

LACTEO- Fruta

FRUTA

FRUTA

LACTEO- Fruta

FRUTA

Semana 3

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

PASTA ESP. CON TOMATE

LENTEJAS CON CHORIZO

ENSALADILLA RUSA NATURAL

SOPA DE VERDURAS

PAELLA

LOMO A LA PLANCHA

FILETE A LA PLANCHA

FILETE DE MERLUZA FRITO

POLLO AL AJILLO

BOCADITOS DE BACALAO

ENSALADA

TOMATE

LECHUGA

CON PATATAS

ENSALADA

LACTEO- Fruta

FRUTA

LÁCTEO-Fruta

FRUTA

FRUTA

Semana 4

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

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 5

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

CREMA DE CALABAZA

MENESTRA CON JAMON

MACARRONES ESP. SALTEADOS

ARROZ CON TOMATE

ALUBIAS ESTOFADAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

SAN JACOBO CASERO

FILETE A LA PLANCHA

PIZZA CASERA

PATATAS FRITAS

CON PATATAS

CON ENSALADA

ENSALADA CON ATUN

FRUTA

NATILLAS CASERAS

FRUTA

LÁCTE-Fruta

FRUTA

Semana 6



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

NOVIEMBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS

HUEVOS COCIDOS CON GUISANTES

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA VEGETAL

CREMA DE VERDURAS

PIZZA CASERA

ESPAGUETIS CON

FINGERS DE PESCADO

JAMON ASADO

ALBONDIGAS EN SALSA

BOLOÑESA

ENSALADA

PURE

CON GUARNICION

YOGUR DE SOJA- Fruta

FRUTA

FRUTA

YOGUR DE SOJA- Fruta

FRUTA

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

ESPIRALES CON TOMATE

LENTEJAS CON CHORIZO

ENSALADILLA RUSA NATURAL

SOPA DE VERDURAS

PAELLA

LOMO A LA PLANCHA

TORTILLA

FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA

POLLO AL AJILLO

BOCADITOS DE BACALAO

ENSALADA

TOMATE

LECHUGA

CON PATATAS

ENSALADA

YOGUR SOJA- Fruta

FRUTA

YOGUR SOJA-Fruta

FRUTA

FRUTA

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CALDO GALLEGO

JUDÍAS CON HUEVO

CREMA DE ZANAHORIA

SOPA DE AVE

PASTA CON TOMATE

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

LECHUGA Y ZANAHORIA

YOGUR SOJA- Fruta

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR SOJA- Fruta

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

CREMA DE CALABAZA

MENESTRA CON JAMON

MACARRONES SALTEADOS

ARROZ CON TOMATE

ALUBIAS ESTOFADAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

SAN JACOBO CASERO

TORTILLA FRANCESA

PIZZA CASERA

PATATAS FRITAS

CON PATATAS

CON ENSALADA

ENSALADA CON ATUN

FRUTA

POSTRE CASERO

FRUTA

YOGUR SOJA-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



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

NOVIEMBRE 2024



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Semana 3

04/11/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS

PIZZA CASERA

LACTEO- Fruta

05/11/2024

HUEVOS COCIDOS CON GUISANTES

ESPAGUETIS CON

BOLOÑESA

FRUTA

06/11/2024

ARROZ TRES DELICIAS

FINGERS DE PESCADO

ENSALADA

FRUTA

07/11/2024

SOPA VEGETAL

JAMON ASADO

PURE

LACTEO- Fruta

08/11/2024

CREMA DE VERDURAS

ALBONDIGAS EN SALSA

CON GUARNICION

FRUTA

Semana 4

11/11/2024

ESPIRALES CON TOMATE

LOMO A LA PLANCHA

ENSALADA

LACTEO-Fruta

12/11/2024

LENTEJAS CON CHORIZO

TORTILLA

TOMATE

FRUTA

13/11/2024

ENSALADILLA RUSA

FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA

LECHUGA

LÁCTEO-Fruta

14/11/2024

SOPA DE VERDURAS

POLLO AL AJILLO

CON PATATAS

FRUTA

15/11/2024

PAELLA

BOCADITOS DE BACALAO

ENSALADA

FRUTA

Semana 5

18/11/2024

CALDO GALLEGO

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

CON ARROZ BLANCO

LACTEO-Fruta

19/11/2024

JUDÍAS CON HUEVO

FINGERS DE PESCADO

CODITOS SALTEADOS

FRUTA

20/11/2024

CREMA DE ZANAHORIA

PAVO ESTOFADO

PATATAS

FRUTA

21/11/2024

SOPA DE AVE

CINTA DE LOMO EN SU JUGO

JARDINERA

FRUTA

22/11/2024

PASTA GRATINADA

MERLUZA A LA PLANCHA

LECHUGA Y ZANAHORIA

LACTEO- Fruta

Semana 6

25/11/2024

CREMA DE CALABAZA

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

FRUTA

26/11/2024

MENESTRA CON JAMON

GALLO SAN PEDRO AL HORNO

CON PATATAS

NATILLAS CASERAS

27/11/2024

MACARRONES SALTEADOS

SAN JACOBO CASERO

CON ENSALADA

FRUTA

28/11/2024

ARROZ CON TOMATE

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA CON ATUN

LÁCTEO-Fruta

29/11/2024

ALUBIAS ESTOFADAS

PIZZA CASERA

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

NOVIEMBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS
PIZZA CASERA DE JAMON
LACTEO- Fruta

HUEVOS COCIDOS CON GUISANTES
ESPAGUETIS CON BOLOÑESA DE CARNE
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
FINGERS DE POLLO
ENSALADA
FRUTA

SOPA VEGETAL
JAMON ASADO
PURE
LACTEO- Fruta

CREMA DE VERDURAS
ALBONDIGAS EN SALSA CON GUARNICION
FRUTA

Semana 3

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

ESPIRALES CON TOMATE
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA
LACTEO-Fruta

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA
TOMATE
FRUTA

ENSALADILLA RUSA (sin atún)
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA
LÁCTEO-Fruta

SOPA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
CON PATATAS
FRUTA

PAELLA
BOCADITOS DE CARNE
ENSALADA
FRUTA

Semana 4

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CALDO GALLEGO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
CON ARROZ BLANCO
LACTEO-Fruta

JUDÍAS CON HUEVO
FINGERS DE CARNE
CODITOS SALTEADOS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIA
PAVO ESTOFADO
PATATAS
FRUTA

SOPA DE AVE
CINTA DE LOMO EN SU JUGO
JARDINERA
FRUTA

PASTA GRATINADA
FILETE A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA
LACTEO- Fruta

Semana 5

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

MENESTRA CON JAMON
FILETE A LA PLANCHA
CON PATATAS
NATILLAS CASERAS

MACARRONES SALTEADOS
SAN JACOBO CASERO
CON ENSALADA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA (sin atún)
LÁCTEO-Fruta

ALUBIAS ESTOFADAS
PIZZA CASERA DE JAMÓN
FRUTA

Semana 6



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 CERDO. Ningún plato de este menú contiene cerdo ni trazas

NOVIEMBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

GARBANZOS CON VERDURITAS
PIZZA CASERA DE ATUN
LACTEO- Fruta

HUEVOS COCIDOS CON GUISANTES
ESPAGUETIS CON BOLOÑESA DE PAVO
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
FINGERS DE PESCADO
ENSALADA
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

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

ESPIRALES CON TOMATE
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA
LACTEO-Fruta

LENTEJAS VEGETALES
TORTILLA
TOMATE
FRUTA

ENSALADILLA RUSA
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA
LÁCTEO-Fruta

SOPA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
CON PATATAS
FRUTA

PAELLA
BOCADITOS DE BACALAO
ENSALADA
FRUTA

Semana 4

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CALDO VEGETAL
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
CON ARROZ BLANCO
LACTEO-Fruta

JUDÍAS CON HUEVO
FINGERS DE PESCADO
CODITOS SALTEADOS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIA
PAVO ESTOFADO
PATATAS
FRUTA

SOPA DE AVE
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
JARDINERA
FRUTA

PASTA GRATINADA
MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA
LACTEO- Fruta

Semana 5

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

CREMA DE CALABAZA
ALBONDIGAS DE AVE EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

MENESTRA REHOGADA (sin jamón)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
CON PATATAS
NATILLAS CASERAS

MACARRONES SALTEADOS
SAN JACOBO CASERO DE AVE
CON ENSALADA
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON ATUN
FRUTA

ALUBIAS ESTOFADAS
PIZZA CASERA
FRUTA

Semana 6



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



SIN LEGUMINOSAS Ningún plato de este menú contiene leguminosas ni trazas

NOVIEMBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

Semana 3	ESPINACAS REHOGADAS	HUEVOS COCIDOS CON ENSALADA	ARROZ CON VERDURAS	SOPA VEGETAL	CREMA DE VERDURAS
	PIZZA CASERA	ESPAGUETIS CON BOLOÑESA	FINGERS DE PESCADO	JAMON ASADO	ALBONDIGAS EN SALSA CON GUARNICION
	LACTEO- Fruta	FRUTA	FRUTA	LACTEO- Fruta	FRUTA

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

Semana 4	ESPIRALES CON TOMATE	SOPA DEL DÍA	ENSALADA DE PATATA, ZANAHORIA Y HUEVO FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA	SOPA DE VERDURAS	PAELLA DE VERDURAS
	LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA	LECHUGA	POLLO AL AJILLO CON PATATAS	BOCADITOS DE BACALAO ENSALADA
	LACTEO-Fruta	FRUTA	LÁCTEO-Fruta	FRUTA	FRUTA

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

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
	LACTEO-Fruta	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO- Fruta

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

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 FRANCESA	PIZZA CASERA
	LACTEO-Fruta	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO-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