



ESCOLA INFANTIL

FEBREIRO



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/02/2026

03/02/2026

04/02/2026

05/02/2026

06/02/2026

CREMA DE CABACIÑA

XUDIAS CON ALLADA

FABAS ESTUFADAS

SOPA DE CABELLIN

CREMA CAMPEIRA

LOMBO ASADO

PUCHERO DE POLO

PESCADA A GALEGA

ESTUFADO DE PORCO CON ARROZ

XURELO O FORNO (vízcaina)

MACARRONS SALTEADOS

BROCOLI CON CENORIA

PATACA O VAPOR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

Vaso de leite. Cereais con mel. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e xamón cocido. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con queixo fresco. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Galletas tipo María. Froita fresca

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Tortilla francesa con espinacas e pataca cocida

Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena

Chicharos con dados de tenreira e quinoa

Pescada a plancha con ensalada de tomate

Lombo a plancha con xardiñeira de verduras

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

09/02/2026

10/02/2026

11/02/2026

12/02/2026

13/02/2026

GARAVANZOS CON ESPINACAS

CALDO DE REPOLO

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS CON VERDURAS

SOPA DE CABELLIN

TENREIRA GUISADA CON FIDEOS

PESCADA A MARIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO

XARDA O FORNO

POLO COCIDO

FROITA

FROITA

IOGUR NATURAL

FROITA

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de avena. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Iogur natural. Pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Vaso de leite. Pan con tomate e xamón serrano. Froita fresca

Vaso de leite. Torradas con aceite de oliva e queixo. Froita fresca

Salmón a plancha con pisto de verduras

Tortilla de espinacas con ensalada de tomate

Cous cous con salmón e porros

Brocoli salteado con lombo e patacas asadas

Rapante a plancha con salteado de berenxena, cabaciña e pataca

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

16/02/2026

17/02/2026

18/02/2026

19/02/2026

20/02/2026

CREMA DE CENORIA

SOPA DE VERDURAS

CREMA CAMPEIRA

FABAS ESTUFADAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

XURELO A GALEGA

RAGOUT DE PORCO

POLO O ALLO

PESCADA O FORNO

TORTILLA DE CABACIÑA

PATACA COCIDA

ARROZ

LEITUGA E MILLO

TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

Vaso de leite. Pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo cocida. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Cereais con mel. Froita fresca

Vaso de leite. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Iogur natural. Galletas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Biscoito caseiro. Froita fresca

Peituga de polo con ensalada de tomate

Atún a plancha con salteado de verduras

Taquiños de bacallao con verduras salteadas e patacas

Xudias con magro e pataca cocida

Salmón a plancha con arroz integral con verduras

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

23/02/2026

24/02/2026

25/02/2026

26/02/2026

27/02/2026

CALDO DE GLORIA

LENTELLAS CON VERDURAS

SOPA DE PIÑONS

CREMA DE VERDURAS

FABAS CON CABAZA

POLO O CHILINDRON

TENREIRA A XARDIÑEIRA

FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE

LOMBO ASADO

XARDA O LIMON

PATACAS GUISADAS

CHÍCHAROS E CENORIAS (con pataca)

ARROZ

BROCOLI O VAPOR

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Vaso de leite. Cereais de arroz. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torradas con xamón cocido. Froita fresca

Iogur natural. Pan multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita fresca

Vaso de leite. Galletas tipo María. Zume de laranxa natural

Vaso de leite. Torradas con xamón serrano. Froita fresca

Arroz salteado con bacallao e verduras

Salteado de tenreira con cenorias e patacas

Dados de polo salteado con xudias

Rapante a plancha con xardiñeira e patacas

Fideos con lombo e verduras

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Garante que estes menús foron 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 visítate: www.arumeservicios.com



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

[Firma]