ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Basal

Outubro 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Arroz con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita e pan branco (1) Kcal: 771,991 prot (g): 37,603 lip (g): 49,626 hc (g): 42,996	Crema de brocoli e cenoria (14) Filete de polo o forno en salsa de trigueros (1,9,11) Leituga e remolacha Froita e pan integral (1) Kcal: 1041,563 prot (g): 67,581 lip (g): 55,554 hc (g): 61,755
05	06	07	08	09
Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Iogur natural (2) e pan branco (1) Kcal: 704,65 prot (g): 40,652 lip (g): 25,602 hc (g): 71,71	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita e pan branco (1) Kcal: 850,148 prot (g): 28,902 lip (g): 51,311 hc (g): 63,99	Arroz integral con verduras e xamón iork Guiso de garavanzos (1,10,11) 0 Froita e pan branco (1) Kcal: 886,288 prot (g): 35,874 lip (g): 47,656 hc (g): 77,089	Ensalada de tempada (12) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita e pan branco (1) Kcal: 897,517 prot (g): 48,075 lip (g): 56,405 hc (g): 47,289	Minestra salteada con pataca dado (14) Raxo de porco Ensalada de leituga, tomate e cenoria (12) Froita e pan integral (1) Kcal: 595,912 prot (g): 28,665 lip (g): 17,864 hc (g): 73,257
12	13	14	15	16
Festivo	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita e pan integral (1) Kcal: 1122,151 prot (g): 48,592 lip (g): 49,543 hc (g): 114,394	Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14) Fabas estufadas (14) 0 Froita e pan branco (1) Kcal: 837,703 prot (g): 33,74 lip (g): 40,402 hc (g): 74,941	Ensalada de garavanzos Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11) Patacas o vapor (14) Iogur natural (2) e pan branco (1) Kcal: 1000,462 prot (g): 41,175 lip (g): 39,304 hc (g): 113,728	Crema de coliflor e mazá (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e remolacha Froita e pan integral (1) Kcal: 1176,185 prot (g): 49,251 lip (g): 61,003 hc (g): 97,466
19	20	21	22	23
Sopa de piñons (1,3,9,11,12) Xurelo a galega (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita e pan branco (1) Kcal: 725,708 prot (g): 34,799 lip (g): 47,934 hc (g): 37,572	Arroz integral Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria Iogur natural (2) e pan integral (1) Kcal: 881,104 prot (g): 42,115 lip (g): 41,367 hc (g): 82,105	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Leituga e tomate Froita e pan branco (1) Kcal: 749,303 prot (g): 25,676 lip (g): 51,883 hc (g): 40,261	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita e pan branco (1) Kcal: 816,755 prot (g): 49,181 lip (g): 56,047 hc (g): 27,708	Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo Lentellas con verduras (1,14) 0 Froita e pan integral (1) Kcal: 539,955 prot (g): 31,91 lip (g): 10,582 hc (g): 71,75
26	27	28	29	30
Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11) Filete de lombo en salsa de laranxa (1,9,11) Leituga, tomate e millo Iogur natural (2) e pan branco (1) Kcal: 738,247 prot (g): 29,116 lip (g): 34,607 hc (g): 68,9	Ensalada de arroz con dados de xamón iork (12,13) Tacos con verduriñas (1,2,3,8,9,11) 0 Froita e pan integral (1) Kcal: 816,09 prot (g): 34,592 lip (g): 37,638 hc (g): 78,399	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) 0 Froita e pan branco (1) Kcal: 718,278 prot (g): 37,137 lip (g): 38,828 hc (g): 46,717	Ensaladilla (3,4,13) Polo o allo Leituga e pemento morrón Froita e pan branco (1) Kcal: 682,463 prot (g): 28,118 lip (g): 45,9 hc (g): 34,84	Crema de cabaza (14) Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita e pan integral (1) Kcal: 797,529 prot (g): 28,107 lip (g): 53,641 hc (g): 46,037

1 Gluten	8 Froitos de cáscara
2 Leite e derivados	9 Soia
3 Ovo	10 Sésamo
4 Peixe	11 Mostaza
5 Moluscos	12 Apio
6 Crustáceos	13 Altramuces
7 Cacahuetes	14 Sulfitos

A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saude

¡Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respectar e celebrar a diversidade

03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

04 Xogo

¡Aprender xogando e ó mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xuntos/as

ARUME
COCINAMOS PARA TI

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS

Se no cole o primeiro prato foi...	Para cear pode ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumes	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS

Si no cole o segundo prato foi...	Para cear pode ser...
Ovo	carne o Peixe
Peixe	Ovo o carne
Legumes	Verdura o Ovo
carne	Ovo o Peixe

Froita o lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET