ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Basal

Novembro 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita Kcal: 907,216 prot (g): 31,911 lip (g): 52,205 hc (g): 72,072	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Patacas asadas (14) Froita Kcal: 1047,663 prot (g): 42,323 lip (g): 52,192 hc (g): 75,962	Macarrons integrais salteados con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita Kcal: 1127,483 prot (g): 45,308 lip (g): 55,007 hc (g): 110,793	Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) Froita Kcal: 944,838 prot (g): 41,787 lip (g): 41,281 hc (g): 97,068	Patacas a rioxana (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Iogur (2) Kcal: 617,279 prot (g): 25,12 lip (g): 17,744 hc (g): 81,999
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Leituga e cenoria (12) Froita Kcal: 866,213 prot (g): 44,61 lip (g): 49,516 hc (g): 55,536	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita Kcal: 878,953 prot (g): 30,754 lip (g): 52,473 hc (g): 66,304	Arroz tres delicias Estufado de porco con xudias Iogur (2) Kcal: 662,559 prot (g): 20,441 lip (g): 12,403 hc (g): 114,062	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita Kcal: 705,943 prot (g): 28,949 lip (g): 42,091 hc (g): 50,075	Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita Kcal: 416,3878 prot (g): 43,856 lip (g): 53,789 hc (g): 63,062
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) Froita Kcal: 911,882 prot (g): 35,593 lip (g): 37,925 hc (g): 99,144	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, tomate e millo Iogur (2) Kcal: 689,442 prot (g): 31,412 lip (g): 30,651 hc (g): 69,355	Garavanzos estufados (14) Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14) Froita Kcal: 878,113 prot (g): 40,076 lip (g): 46,965 hc (g): 67,783	Arroz con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita Kcal: 764,391 prot (g): 37,683 lip (g): 49,786 hc (g): 39,396	Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha Froita Kcal: 983,628 prot (g): 43,356 lip (g): 52,315 hc (g): 79,607
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Iogur (2) Kcal: 527,64 prot (g): 29,663 lip (g): 17,954 hc (g): 56,717	Macarrons integrais con salsa de setas e cabaza (1,2,3,9,11) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita Kcal: 994,943 prot (g): 34,852 lip (g): 55,087 hc (g): 83,559	Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) Froita Kcal: 939,051 prot (g): 31,422 lip (g): 49,001 hc (g): 87,852	Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita Kcal: 914,464 prot (g): 46,575 lip (g): 52,446 hc (g): 62,278	Minestra salteada con pataca dado (14) Raxo de porco Ensalada de leituga, tomate e cenoria (12) Froita Kcal: 865,835 prot (g): 43,823 lip (g): 46,945 hc (g): 61,58
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Arroz con chícharos Lombo natural adubado (1,9,11) Ensalada primavera con ananás Froita Kcal: 992,321 prot (g): 45,215 lip (g): 48,548 hc (g): 91,199				

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



03 Sostenibilidade

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



02 Convivencia

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

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