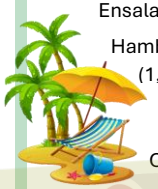
Menú Basal

XUÑO 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01	**02**	**03**	**04**	**05**
Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Leituga e cenoria 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 con tomate Estufado de porco con xudias 0 Iogur natural (2) Kcal: 831,907 prot (g): 27,443 lip (g): 17,73 hc (g): 135,965	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: 920,085 prot (g): 43,856 lip (g): 53,789 hc (g): 63,062
08	**09**	**10**	**11**	**12**
Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) 0 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) Patacas o vapor (14) Iogur natural (2) Kcal: 733,084 prot (g): 34,875 lip (g): 19,915 hc (g): 98,267	Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita Kcal: 985,636 prot (g): 37,621 lip (g): 53,905 hc (g): 79,88	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
15	**16**	**17**	**18**	**19**
Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Iogur natural (2) 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 Kcal: 850,148 prot (g): 28,902 lip (g): 51,311 hc (g): 63,99	Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) 0 Froita Kcal: 960,286 prot (g): 32,575 lip (g): 49,116 hc (g): 90,834	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	Ensalada de pasta (1,3,9,11) Hamburguesa con queixo (1,2,3,8,9,10,12,14) 0 Chocolatina (2,8) Kcal: 644,75 prot (g): 23,147 lip (g): 34,519 hc (g): 58,73



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

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