ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Sen porco

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	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	Arroz tres delicias con tomate Polo en pepitoria (3) Xudías Iogur natural (2)	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita	Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita
08	09	10	11	12
Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) - Froita	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patacas o vapor (14) Iogur natural (2)	Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	Arroz con tomate Xurelo o forno en salsa vizcaina (4,5,6) Leituga e olivas (13,14) Froita	Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha Froita
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)	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita	Ensalada de pasta (1,3,9,11) Hamburguesa de salmón con queixo (1,2,3,4,5,6,8,10) - Chocolatina (2,8)

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