ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Sen froitos secos

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 Estufado de porco con xudias - Iogur natural (2)	Macarrons integrais (1,3,9,11) Caldereta de tenreira 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 Lombo natural adubado (1,9,11) 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 e xamón iork Curry de garavanzos - Froita	Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita	Ensalada de pasta (1,3,9,11) Hamburguesa con queixo (2,9) - Palmeira de chocolate

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