ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Sen ovo

Novembro 2026

FANPA Federación Provincial de ANPA de Centros Públicos de Pontevedra
www.nontedurmas.org

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02 Lentellas con verduras (1,14) Taquiño de pavo guisado con chícharos e cenorias - Froita	**03** Crema de cabaciña (14) Polo as finas herbas Leituga e millo Froita	**04** Fabas estufadas (14) Filete ruso en salsa (9) Patacas asadas (14) Froita	**05** Macarrons saltedos con allo e perexil (1,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita	**06** Arroz integral con cabaza, cabaciña e cenoria Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - Iogur (2)
09 Patacas a rioxana (14) Lombo en salsa de pementos Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	**10** Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita	**11** Crema de verduras (14) Xamón asado en salsa Tomate natural Iogur (2)	**12** Arroz tres delicias Polo en pepitoria Xudías Froita	**13** Macarrons salteados (1,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita
16 Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Leituga, pemento morrón e cenoria (12) Froita	**17** Macarrons salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,9,11) Fabas vexetais (14) - Iogur (2)	**18** Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (4,5,6) Ensalada de leituga, tomate e millo Froita	**19** Garavanzos estufados (14) Fogoneiro en salsa de cabaza (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita	**20** Arroz con tomate Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita
23 Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca Leituga e remolacha Iogur (2)	**24** Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada enfariñada (4,5,6) Leituga e millo Froita	**25** Macarrons con salsa de setas e cabaza (1,9,11) Xamón asado Tomate natural Froita	**26** Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos - Froita	**27** Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita
30 Crema de cabaza e cenoria (14) Xamón asado en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita	**01**	**02**	**03**	**04**

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