ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Sen peixe

Novembro 2026

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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02	03	04	05	06
Lentellas con verduras (1,14) Taquiño de pavo guisado con chícharos e cenorias - Froita	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Patacas asadas (14) Froita	Macarrons integrais con allo e perexil (1,3,9,11) Polo as finas herbas Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita	Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - Iogur (2)
09	10	11	12	13
Patacas a rioxana (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	Potaxe de lentellas (1, 14) Peituga de polo enfraiñada Pataca cocida (14) Froita	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Iogur (2)	Arroz tres delicias Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita
16	17	18	19	20
Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Leituga, pemento morrón e cenoria (12) Froita	Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) - Iogur (2)	Crema de cabaciña e cenoria (14) Estufado de pavo con patacas (14) - Froita	Garavanzos estufados (14) Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14) - Froita	Arroz con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita
23	24	25	26	27
Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha Iogur (2)	Potaxe de lentellas (1, 14) Xamón asado en salsa Leituga e millo Froita	Macarrons integrais con salsa de setas e cabaza (1,2,3,9,11) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita
30	01	02	03	04
Crema de cabaza e cenoria (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita				

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