ARUME
COCINAMOS PARA TI

FANPA Federación Provincial de ANPA de Centros Públicos de Pontevedra

Menú Basal
Decembro 2026

nutrilab

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30	**01**	**02**	**03**	**04**
	Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira (1,9) Ensalada primavera con ananás Froita e pan (1) Kcal: 1094,428 prot (g): 37,764 lip (g): 43,783 hc (g): 131,872	Pasta integral a napolitana (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita e pan integral (1) Kcal: 1067,441 prot (g): 49,83 lip (g): 53,217 hc (g): 94,008	Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14) Fabas estufadas (14) 0 Iogur (2) e pan (1) Kcal: 685,61 prot (g): 29,113 lip (g): 18,809 hc (g): 90,091	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa (4) Leituga e remolacha (12) Froita e pan integral (1) Kcal: 1135,825 prot (g): 45,268 lip (g): 56,482 hc (g): 104,424
07	**08**	**09**	**10**	**11**
Non lectivo 	Festivo 	Arroz integral Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria (12) Froita e pan (1) Kcal: 1151,597 prot (g): 49,782 lip (g): 63,2 hc (g): 93,755	Crema de boniato e cenoria (14) Tortilla de cabaciña (3) Leituga e tomate Froita e pan integral (1) Kcal: 850,281 prot (g): 36,834 lip (g): 56,105 hc (g): 44,279	Sopa de piñons (1,3,9,11,12) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) 0 Froita e pan (1) Kcal: 693,79 prot (g): 31,772 lip (g): 38,713 hc (g): 52,419
14	**15**	**16**	**17**	**18**
Xudías con salsa de tomate Taquiño de pavo guisado con chícharos, cenorias e patacas (14) 0 Iogur (2) e pan (1) Kcal: 664,12 prot (g): 36,723 lip (g): 25,422 hc (g): 67,358	Macarrons integrais salteados con verduras (1,3,9,11) Lombo en salsa (1,9,11) Ensalada de leituga, tomate, millo e remolacha (12) Froita e pan integral (1) Kcal: 810,777 prot (g): 28,532 lip (g): 39,979 hc (g): 80,427	Paella de verduras con dados de xamón iork Faxiñas con boloñesa de verduras e soia (1,8,9,10) 0 Froita e pan (1) Kcal: 918,313 prot (g): 38,438 lip (g): 50,053 hc (g): 76,873	Crema de cabaza e cabaciña (14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Pataca cocida (14) Froita e pan (1) Kcal: 828,913 prot (g): 37,656 lip (g): 46,29 hc (g): 63,103	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Pastel de verduras (2,3) Leituga e pemento morrón Froita e pan integral (1) Kcal: 1007,929 prot (g): 39,329 lip (g): 53,649 hc (g): 79,802
21	**22**	**23**	**24**	**25**
Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Pizza (1,2,3,4,9) 0 Chocolatina (2,8) e pan integral (1) Kcal: 675,38 prot (g): 20,678 lip (g): 22,461 hc (g): 95,099				

1 Gluten
2 Leite e derivados
3 Ovo
4 Peixe
5 Moluscos
6 Crustáceos
7 Cacahuetes
8 Froitos de cáscara
9 Soia
10 Sésamo
11 Mostaza
12 Apio
13 Altramuces
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