Menú Facil masticación

Decembro 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30	01	02	03	04
	Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira (1,9) Pisto Iogur (2)	Pasta integral a napolitana (1,3,9,11) Xurelo en salsa de limón (4,5,6) Brocoli Iogur (2)	Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14) Fabas estufadas (14) - Iogur (2)	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa (4) Chícharos con patacas (14) Iogur (2)
07	08	09	10	11
Non lectivo	Festivo	Arroz integral Filete ruso en salsa (9) Minestra salteada Iogur (2)	Crema de boniato e cenoria (14) Tortilla de pataca (3) - Iogur (2)	Sopa de piñons (1,3,9,11,12) Abadexo a mariñeira (4) Pataca cocida (14) Iogur (2)
14	15	16	17	18
Xudías con salsa de tomate Tortilla de pataca (3) - Iogur (2)	Macarrons integrais salteados con verduras (1,3,9,11) Filete ruso en salsa (9) Cenoria Iogur (2)	Paella de verduras Abadexo en salsa cedeiresa (4) Brocoli Iogur (2)	Crema de cabaza e cabaciña (14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Pataca cocida (14) Iogur (2)	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Pastel de verduras (2,3) - Iogur (2)
21	22	23	24	25
Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Albóndegas de tenreira (1,9) Arroz 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



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