Menú Hipocalórica-colesterolemia

Decembro 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30	01	02	03	04
	Arroz con chícharos Tenreira asada Ensalada primavera con ananás Froita	Espirais salteados (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14) Fabas estufadas (14) - Iogur desnatado (2)	Caldo vexetal (12,14) Abadexo o forno (4) Leituga e remolacha (12) Froita
07	08	09	10	11
Non lectivo	Festivo	Arroz integral Xamón asado Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria (12) Froita	Crema de boniato e cenoria (14) Tortilla francesa (3) Leituga e tomate Froita	Sopa de piñons (1,3,9,11,12) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) - Froita
14	15	16	17	18
Xudías Peituga de polo Chícharos e cenorias Iogur desnatado (2)	Macarrons integrais salteados con verduras (1,3,9,11) Lombo asado Ensalada de leituga, tomate, millo e remolacha (12) Froita	Paella de verduras con dados de xamón iork Abadexo o forno (4) Brocoli Froita	Crema de cabaza e cabaciña (14) Pescada o forno (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Tortilla francesa (3) Leituga e pemento morrón Froita
21	22	23	24	25
Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tenreira asada Arroz Froita				

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