ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Sen carne

Decembro 2026

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

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30	01	02	03	04
	Arroz con chícharos Albóndegas de pescada en salsa de tomate (1,2,3,4,5,6,9,11,12,14) Ensalada primavera con ananás Froita	Pasta integral a napolitana (1,3,9,11) Roliño primavera (1,9,11) Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14) Fabas estufadas (14) - Iogur (2)	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa (1,4,9,11) Leituga e remolacha (12) Froita
07	08	09	10	11
Non lectivo	Festivo	Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria (12) Fabas con verduras e arroz - Froita	Crema de boniato e cenoria (14) Tortilla de pataca (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 con salsa de tomate Tortilla de pataca (3) - Iogur (2)	Macarrons integrais salteados con verduras (1,3,9,11) Roliño primavera (1,9,11) Ensalada de leituga, tomate, millo e remolacha (12) Froita	Paella de verduras Faxiñas con boloñesa de verduras e soia (1,8,9,10) - Froita	Crema de cabaza e cabaciña (14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Pataca cocida (14) Froita	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Pastel de verduras (2,3) Leituga e pemento morrón Froita
21	22	23	24	25
Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Pizza de atún (3) - Chocolatina (2,8)				

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