ARUME
COCINAMOS PARA TÍ

Menú Sen fructosa

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
	Sopa de fideos (1,3,9,11) Pescada o forno (4,5,6) Patacas asadas (14) Iogur (2)	Espirais salteados (1,3,9,11) Polo asado Puré de pataca (14) Iogur (2)	Crema de pataca (14) Tenreira asada Arroz Iogur (2)	Sopa de cabellin (1,3,9,11) Abadexo o forno (4) Pataca cocida (14) Iogur (2)
07	08	09	10	11
Non lectivo	Festivo	Crema de pataca (14) Xamón asado Arroz blanco Iogur (2)	Sopa de arroz Tortilla de pataca (3) - Iogur (2)	Sopa de pasta (1,3,9,11) Fogoneiro o forno (4) Pataca cocida (14) Iogur (2)
14	15	16	17	18
Crema de pataca (14) Peituga de polo Arroz Iogur (2)	Macarrons salteados (1,3,9,11) Lombo asado Puré de pataca (14) Arroz	Sopa de pasta (1,3,9,11) Abadexo o forno (4) Arroz Iogur (2)	Sopa de arroz Pescada o forno (4,5,6) Pataca cocida (14) Iogur (2)	Codiños salteados (1,3,9,11) Tortilla francesa (3) Puré de pataca (14) Iogur (2)
21	22	23	24	25
Sopa de pasta (12) Polo asado Arroz Iogur (2)				

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