ARUME
COCINAMOS PARA TÍ

Menú Sen leguminosas

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 Caldereta de tenreira Ensalada primavera con ananás Froita	Pasta a napolitana Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Crema de cenoria (14) Tortilla de pataca (3) - Iogur (2)	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa (4) Leituga e remolacha (12) Froita
07	08	09	10	11
Non lectivo	Festivo	Arroz integral Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria (12) Froita	Crema de boniato e cenoria (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e tomate Froita	Sopa de pasta (12) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) - Froita
14	15	16	17	18
Brocoli a caseira Peituga de polo Arroz Iogur (2)	Macarrons salteados con verduras Lombo asado Ensalada de leituga, tomate, millo e remolacha (12) Froita	Arroz integral con cabaza, cabaciña e cenoria Abadexo en salsa cedeiresa (4) Coliflor Froita	Crema de cabaza e cabaciña (14) Pescada enfariñada (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita	Macarrons con tomate Tortilla francesa (3) Leituga e pemento morrón Froita
21	22	23	24	25
Sopa de pasta (12) Caldereta de tenreira Arroz Froita				

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