ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Basal
NOVEMBRO 2026



nutrilab



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Garavanzos con acelgas (14) Xurelo en salsa verde (4,5,6) Patacas o vapor con perexil (14) Froita Kcal: 831,626 prot (g): 48,982 lip (g): 51,406 hc (g): 40,025	**03** Patacas a xardiñeira (14) Albóndegas de tenreira (1,9) Ensalada de leituga, tomate, cenoria, remolacha e millo (12) Froita Kcal: 824,59 prot (g): 30,224 lip (g): 43,002 hc (g): 74,074	**04** Crema de porros (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Iogur (2) Kcal: 689,27 prot (g): 31,751 lip (g): 22,916 hc (g): 81,294	**05** Macarrons salteados (1,3,9,11) Boloñesa de lentellas (1) Ensalada tropical (12,13) Froita Kcal: 1102,477 prot (g): 46,563 lip (g): 45,046 hc (g): 120,652	**06** Arroz integral con tomate Ragout de pavo Ensalada primavera (12, 13) Froita Kcal: 1017,482 prot (g): 53,658 lip (g): 76,953 hc (g): 26,25
09 Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita Kcal: 907,216 prot (g): 31,911 lip (g): 52,205 hc (g): 72,072	**10** Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Patacas asadas (14) Froita Kcal: 1047,663 prot (g): 42,323 lip (g): 52,192 hc (g): 75,962	**11** Macarrons integrais con salsa de setas e cabaza (1,2,3,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita Kcal: 1111,568 prot (g): 46,388 lip (g): 56,976 hc (g): 99,77	**12** Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) 0 Froita Kcal: 944,838 prot (g): 41,787 lip (g): 41,281 hc (g): 97,068	**13** Patacas a rioxana (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Iogur natural (2) Kcal: 691,089 prot (g): 32,909 lip (g): 24,832 hc (g): 77,392
16 Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Leituga e cenoria (12) Froita Kcal: 866,213 prot (g): 44,61 lip (g): 49,516 hc (g): 55,536	**17** Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita Kcal: 878,953 prot (g): 30,754 lip (g): 52,473 hc (g): 66,304	**18** Arroz tres delicias Estufado de porco con xudias 0 Iogur natural (2) Kcal: 839,569 prot (g): 31,43 lip (g): 20,051 hc (g): 129,055	**19** Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita Kcal: 705,943 prot (g): 28,949 lip (g): 42,091 hc (g): 50,075	**20** Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita Kcal: 920,085 prot (g): 43,856 lip (g): 53,789 hc (g): 63,062
23 Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas con verduras (14) 0 Froita Kcal: 761,274 prot (g): 33,998 lip (g): 39,697 hc (g): 66,705	**24** Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, tomate e millo Iogur natural (2) Kcal: 691,422 prot (g): 30,084 lip (g): 27,752 hc (g): 77,033	**25** Garavanzos estufados (14) Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14) 0 Froita Kcal: 878,113 prot (g): 40,076 lip (g): 46,965 hc (g): 67,783	**26** Arroz con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita Kcal: 771,991 prot (g): 37,603 lip (g): 49,626 hc (g): 42,996	**27** Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha Froita Kcal: 976,028 prot (g): 43,436 lip (g): 52,475 hc (g): 76,007
30 Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Iogur natural (2) Kcal: 704,65 prot (g): 40,652 lip (g): 25,602 hc (g): 71,71	**01**	**02**	**03**	**04**



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