ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Hipocalórica-colesterolemia

Novembro 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Garavanzos con acelgas (14) Xurelo en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patacas o vapor con perexil (14) Froita	Patacas a xardiñeira (14) Tenreira asada Ensalada de leituga, tomate, cenoria, remolacha e millo (12) Iogur desnatado (2)	Crema de porros (14) Tortilla francesa (3) Tomate natural Iogur desnatado (2)	Macarrons salteados (1,3,9,11) Boloñesa de lentellas (1) Ensalada tropical (12,13) Froita	Arroz integral Peituga de polo Ensalada primavera (12,13) Froita
09	10	11	12	13
Crema de cabaciña (14) Tortilla francesa (3) Leituga e millo Froita	Fabas estufadas (14) Xamón asado Patacas asadas (14) Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita	Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - Froita	Crema de cenoria (14) Lombo asado Leituga, tomate e olivas (13,14) Iogur desnatado (2)
16	17	18	19	20
Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Leituga e cenoria (12) Froita	Crema de verduras (14) Tortilla francesa (3) Tomate natural Froita	Arroz tres delicias Estufado de porco con xudias - Iogur desnatado (2)	Macarrons integrais (1,3,9,11) Tenreira asada Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita	Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Patacas asadas (14) Froita
23	24	25	26	27
Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) - Froita	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, tomate e millo Iogur desnatado (2)	Garavanzos estufados (14) Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14) - Froita	Arroz con tomate Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita	Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo Leituga e remolacha Froita
30	01	02	03	04
Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada o forno (4,5,6) Leituga e millo Iogur desnatado (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