ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Basal

Outubro 2026

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	**29**	**30**	**01**	**02**
			Ensalada de tempada (12) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita e pan branco (1) Kcal: 897,517 prot (g): 48,075 lip (g): 56,405 hc (g): 47,289	Minestra salteada con pataca dado (14) Raxo de porco Ensalada de leituga, tomate e cenoria (12) Froita e pan branco (1) Kcal: 865,835 prot (g): 43,823 lip (g): 46,945 hc (g): 61,58
05	**06**	**07**	**08**	**09**
Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira (1,9) Ensalada primavera con ananás Froita e pan branco (1) Kcal: 1094,428 prot (g): 37,764 lip (g): 43,783 hc (g): 131,872	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita e pan branco (1) Kcal: 1129,751 prot (g): 48,512 lip (g): 49,383 hc (g): 117,994	Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14) Fabas estufadas (14) 0 Froita e pan integral (1) Kcal: 837,703 prot (g): 33,74 lip (g): 40,402 hc (g): 74,941	Ensalada de garavanos Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11) Patacas o vapor (14) Iogur natural (2) e pan branco (1) Kcal: 668,362 prot (g): 25,026 lip (g): 18,246 hc (g): 95,51	Crema de coliflor e mazá (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e remolacha Froita e pan integral (1) Kcal: 1176,185 prot (g): 49,251 lip (g): 61,003 hc (g): 97,466
12	**13**	**14**	**15**	**16**
Festivo	Arroz integral Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria Iogur natural (2) e pan branco (1) Kcal: 991,904 prot (g): 45,235 lip (g): 41,767 hc (g): 105,305	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Leituga e tomate Froita e pan branco (1) Kcal: 860,103 prot (g): 28,796 lip (g): 52,283 hc (g): 63,461	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita e pan integral (1) Kcal: 919,955 prot (g): 52,381 lip (g): 56,607 hc (g): 47,308	Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo Lentellas con verduras (1,14) 0 Froita e pan branco (1) Kcal: 987,458 prot (g): 50,566 lip (g): 40,063 hc (g): 98,393
19	**20**	**21**	**22**	**23**
Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11) Filete de lombo en salsa de laranxa (1,9,11) Leituga, tomate e millo Iogur natural (2) e pan branco (1) Kcal: 849,047 prot (g): 32,236 lip (g): 35,007 hc (g): 92,1	Ensalada de arroz con dados de xamón iork (12,13) Tacos con verduriñas (1,2,3,8,9,11) 0 Froita e pan integral (1) Kcal: 919,29 prot (g): 37,792 lip (g): 38,198 hc (g): 97,999	Crema de cabaza (14) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) 0 Froita e pan (1) Kcal: 719,445 prot (g): 31,945 lip (g): 39,706 hc (g): 55,755	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e pemento morrón Froita e pan (1) Kcal: 1015,529 prot (g): 39,249 lip (g): 53,489 hc (g): 83,402	Ensaladilla (3,4,13) Polo o allo Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita e pan integral (1) Kcal: 788,096 prot (g): 31,608 lip (g): 46,534 hc (g): 54,437
26	**27**	**28**	**29**	**30**
Crema de porros (14) Xurelo en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patacas o vapor con perexil (14) Froita e pan integral (1) Kcal: 879,926 prot (g): 50,128 lip (g): 53,235 hc (g): 45,422	Garavanzos con acelgas (14) Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita e pan (1) Kcal: 977,261 prot (g): 56,089 lip (g): 53,482 hc (g): 63,571	Arroz integral con tomate Ragout de pavo Ensalada primavera (12,13) Iogur natural (2) e pan integral (1) Kcal: 975,899 prot (g): 51,471 lip (g): 59,799 hc (g): 54,495	Macarrons salteados (1,3,9,11) Boloñesa de lentellas (1) Ensalada tropical (12,13) Froita e pan (1) Kcal: 1102,477 prot (g): 46,563 lip (g): 45,046 hc (g): 120,652	Crema de cabaza (14) Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita e pan (1) Kcal: 908,329 prot (g): 31,227 lip (g): 54,041 hc (g): 69,237

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