ARUME
COCINAMOS PARA TI

PAPAVENTOS

Novembro 2026

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
02	03	04	05	06
Crema de cabaciña Tortilla de pataca Leituga e millo Froita	Fabas estufadas Lombo asado Patacas asadas Froita	Macarrons con allo e perexil Pescada a galega Coliflor ó vapor Froita	Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas Polo ó allo Leituga e millo Froita	Caldo de verduras Atún guisado con fideos Iogur
09	10	11	12	13
Potaxe de lentellas Salmón o forno Repolo salteado Froita	Crema de verduras Tortilla de cabaciña Tomate natural Froita	Arroz tres delicias Estufado de porco con xudias 0 Iogur	Minestra salteada con xamón Pescada en salsa de porros Macarróns refogados Froita	Crema de cabaza Xamonciños de polo asados Pataca panadeira Froita
16	17	18	19	20
Fabas con verduras Ragout de porco Froita	Crema de cabaciña e cenoria Pescada en salsa verde Patacas ó vapor con perexil Iogur	Garavanzos estufados Tortilla de pataca Enslada de tomate e cenoria Froita	Sopa de verduras con piñóns Lombo asado Gornición de arroz Froita	Crema de brocoli e cenoria Xurelo con allada Chícharos con patacas Froita
23	24	25	26	27
Potaxe de lentellas Pescada á mariñeira Coliflor refogada Iogur	Sopa de estreliñas Tortilla de cabaciña Tomate natural Froita	Garavanzos estufados Xurelo ó forno en salsa vizcaína Xudías salteadas Froita	Crema de verduras Polo o chilindrón Patacas asadas Froita	Minestra salteada con pataca dado Raxo de porco Brócoli ó vapor Froita
30	01	02	03	04
Crema de cabaza Fideuá de peixe Froita				

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición

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