ARUME
COCINAMOS PARA TÍ

Menú basal

COOPERATIVA COLEXIO LUIS VIVES
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02 Ensalada césar (1, 2, 3,7, 9, 10, 12 e 14) Albóndegas á xardiñeira (1, 2, 10 e 14) Patacas asadas Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 630,608 prot (g): 20,212 lip (g): 21,368 hc (g): 81,533	03 Espirais salteados (1, 3, 10 e 12) Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, pemento, cenoria relada, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1) kcal 485,387 prot (g): 25,367 lip (g): 9,051 hc (g): 72,237	04 Crema de cabaza Lasaña vexetal con soia texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 808,145 prot (g): 26,44 lip (g): 20,608 hc (g): 125,553	05 Lentellas á caseira (1) Tortilla paisana (3) Ensalada de leituga e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1) kcal 488,774 prot (g): 32,624 lip (g): 17,756 hc (g): 46,932	06 Arroz integral tres delicias (3 e 6) Taquiños de pavo salteados Minestra de verduras salteadas Froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 598,662 prot (g): 41,068 lip (g): 19,229 hc (g): 59,182
4	09 Paella mixta (4, 5 e 6) Pescada ao forno con allo e perexel (4, 5 e 6) Ensalada de leituga e millo (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 546.144 prot (g): 27.552 lip (g): 11.8 hc (g): 78.589	10 Ensalada de tomate con ourego, queixo e atún (2, 3, 4 e 14) Pasta integral con boloñesa vexetal de soia (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita fresca de tempada e pan integral (1) kcal 505.986 prot (g): 13.236 lip (g): 18.647 hc (g): 66.106	11 Festivo local	12 Garavanzos en vinagreta (14) Revolto de ovo con pavo (3) Patacas fritas Froita fresca de tempada e pan integral (1) kcal 521.133 prot (g): 15.639 lip (g): 26.3 hc (g): 51.979	13 Crema de cenoria Ragout de porco Xardiñeira de patacas e verduras Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 659.149 prot (g): 19.44 lip (g): 14.409 hc (g): 106.001
5	16 Ensalada de leituga, xamón cocido, queixo, ovo, cenoria relada e espárragos (2, 3 e 14) Pasta con boloñesa vexetal ao gratén (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	17 Ensaladilla rusa (3, 4 e 11) Milanesa de porco (1, 3, 10 e 12) Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1) kcal 538,367 prot (g): 22,208 lip (g):9,788 hc (g): 86,117	18 Lentellas estufadas con verduras e hortalizas (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de tomate con alfábega (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 416,647 prot (g): 22,261 lip (g): 14,006 hc (g): 46,455	19 Arroz integral con salsa de tomate e queixo (2 e 3) Peituga de polo á prancha Ensalada de leituga e tomate (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1) kcal 469,316 prot (g): 24,066 lip (g): 20,787 hc (g): 42,569	20 Crema multiverduras Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 485,387 prot (g): 25,367 lip (g): 9,051 hc (g): 72,237
6	23 Arroz guisado con hortalizas Taquiños de polo salteados Ensalada de tomate el alfábega (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	24 Brócoli salteado con ovo relado (3) Escalopíns en salsa de pementos Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral (1) kcal 485,387 prot (g): 25,367 lip (g): 9,051 hc (g): 72,237	25 Caldo vexetal Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14) Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 808,145 prot (g): 26,44 lip (g): 20,608 hc (g): 125,553	26 Croquetas de xamón con ensalada de leituga (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13 e 14) Potaxe de garavanzos con patacas e espinacas Froita fresca de tempada e pan integral (1) kcal 488,774 prot (g): 32,624 lip (g): 17,756 hc (g): 46,932	27 Zucarroni (1, 2, 3, 10 e 12) Abadexo ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga e cenoria relada e millo (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 598,662 prot (g): 41,068 lip (g): 19,229 hc (g): 59,182
1	30 Lentellas da avoa (1) Xamonciños de polo ao alliño Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14) Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) kcal 546,144 prot (g): 27,552 lip (g): 11,8 hc (g): 78,589				

1. GLUTE
2. LEITE
3. OVO
4. PEIXE
5. MOLUSCOS
6. CRUSTÁCEOS
7. FROITOS SECOS
8. CACAHUETE
9. SÉSAMO
10. SOIA
11. ALTRAMUCES
12. MOSTAZA
13. APIO
14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Froita fresca de tempada (primavera):
mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía

A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.

Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M

A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario de cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saúde

¡Comer ben hoxe, crecer forte maña! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar e celebrar a diversidade

04 Xogo

¡Aprender xogando é o máis divertido! A comida é o noso momento para rir e descubrir xuntos

ARUME
COCINAMOS PARA TI

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEIROS PRATOS

Se no cole o primeiro prato foi...	Para cear pode ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumes	Verdura / Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS

Se no cole o segundo prato foi...	Para cear pode ser...
Ovo	Carne / Peixe
Peixe	Ovo / Carne
Legumes	Verdura / Ovo
Carne	Ovo / Peixe

Froita — Lácteo