ARUME
COCINAMOS PARA TI

# Menú sen porco

COOPERATIVA COLEXIO LUIS VIVES
Novembro 2026

| | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 02<br>Ensalada césar (1, 2, 3,7, 9, 10, 12 e 14)<br>Peituga de polo á prancha con allo e perexel<br>Patacas asadas<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 03<br>Espirais salteados (1, 3, 10 e 12)<br>Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga, pemento, cenoria relada, millo e olivas (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 04<br>Crema de cabaza<br>Lasaña vexetal con soia texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 05<br>Lentellas á caseira (1)<br>Tortilla paisana (3)<br>Ensalada de leituga e remolacha (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 06<br>Arroz integral tres delicias sen xamón (3 e 6)<br>Taquiños de pavo salteados<br>Minestra de verduras salteadas<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 4 | 09<br>Paella mariñeira (4, 5 e 6)<br>Pescada ao forno con allo e perexel (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 10<br>Ensalada de tomate con ourego, queixo e atún (2, 3, 4 e 14)<br>Pasta integral con boloñesa vexetal de soia (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 11<br>Festivo local | 12<br>Garavanzos en vinagreta (14)<br>Revolto de ovo con pavo (3)<br>Patacas fritas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 13<br>Crema de cenoria<br>Tortilla fracesa (3)<br>Xardiñeira de patacas e verduras<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 5 | 16<br>Ensalada de leituga, queixo, ovo, cenoria relada e espárragos (2, 3 e 14)<br>Pasta con boloñesa vexetal ao gratén (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 17<br>Ensaladilla rusa (3, 4 e 11)<br>Milanesa de polo (1, 3, 10 e 12)<br>Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 18<br>Lentellas estufadas con verduras e hortalizas (1)<br>Xarda ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de tomate con alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 19<br>Arroz integral con salsa de tomate e queixo (2 e 3)<br>Peituga de polo á prancha<br>Ensalada de leituga e tomate (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 20<br>Crema multiverduras<br>Ovos cocidos (3)<br>Xudías verdes con patacas cocidas<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 6 | 23<br>Arroz guisado con hortalizas<br>Taquiños de polo salteados<br>Ensalada de tomate el alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 24<br>Brócoli salteado con ovo relado (3)<br>Filete de ave á prancha<br>Patacas asadas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 25<br>Caldo vexetal<br>Tortilla de pataca (3)<br>Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 26<br>Croquetas de bacallau con ensalada de leituga (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13 e 14)<br>Potaxe de garavanzos con patacas e espinacas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 27<br>Zucarroni (1, 2, 3, 10 e 12)<br>Abadexo ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e cenoria relada e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 1 | 30<br>Lentellas da avoa sen embutido (1)<br>Xamonciños de polo ao alliño<br>Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | | | | |

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

# Menú PLV

COOPERATIVA COLEXIO LUIS VIVES
Novembro 2026

| | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 02<br>Ensalada césar sen picatostes (14)<br>Peituga de polo á prancha con allo e perexel<br>Patacas asadas<br>Iogur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 03<br>Espirais salteados (1, 3, 10 e 12)<br>Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga, pemento, cenoria relada, millo e olivas (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 04<br>Crema de cabaza<br>Lasaña vexetal sen queixo con soia texturizada (1, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 05<br>Lentellas á caseira (1)<br>Tortilla paisana (3)<br>Ensalada de leituga e remolacha (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 06<br>Arroz integral tres delicias (3 e 6)<br>Taquiños de pavo salteados<br>Minestra de verduras salteadas<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 4 | 09<br>Paella mixta (4, 5 e 6)<br>Pescada ao forno con allo e perexel (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 10<br>Ensalada de tomate con ourego e atún (4 e 14)<br>Pasta integral con boloñesa vexetal de soia (1, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 11<br> <br>Festivo local | 12<br>Garavanzos en vinagreta (14)<br>Revolto de ovo con pavo (3)<br>Patacas fritas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 13<br>Crema de cenoria<br>Ragout de porco<br>Xardiñeira de patacas e verduras<br>Iogur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 5 | 16<br>Ensalada de leituga, xamón cocido, ovo, cenoria relada e espárragos (14)<br>Pasta con boloñesa vexetal (1, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Iogur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 17<br>Ensaladilla rusa (3, 4 e 11)<br>Milanesa de porco (1, 3, 10 e 12)<br>Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 18<br>Lentellas estufadas con verduras e hortalizas (1)<br>Xarda ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de tomate con alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 19<br>Arroz integral con salsa de tomate<br>Peituga de polo á prancha<br>Ensalada de leituga e tomate (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 20<br>Crema multiverduras<br>Ovos cocidos (3)<br>Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 6 | 23<br>Arroz guisado con hortalizas<br>Taquiños de polo salteados<br>Ensalada de tomate el alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 24<br>Brócoli salteado con ovo relado (3)<br>Escalopíns en salsa de pementos<br>Patacas asadas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 25<br>Caldo vexetal<br>Tortilla de pataca (3)<br>Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14)<br>Iogur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (19 | 26<br>Ensalada completa con ovo e xamón (3, 11 e 14)<br>Potaxe de garavanzos con patacas e espinacas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 27<br>Espaguetes integrais ao pesto (1, 3, 10 e 12)<br>Abadexo ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e cenoria relada e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 1 | 30<br>Lentellas da avoa (1)<br>Xamonciños de polo ao alliño<br>Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14)<br>Iogur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | | | | |

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

# Menú sen peixe

COOPERATIVA COLEXIO LUIS VIVES

Novembro 2026

| | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 02<br>Ensalada césar (1, 2, 3,7, 9, 10, 12 e 14)<br>Albóndegas á xardiñeira (1, 2, 10 e 14)<br>Patacas asadas<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 03<br>Espirais salteados (1, 3, 10 e 12)<br>Peituga de polo á prancha con allo e perexel<br>Ensalada de leituga, pemento, cenoria relada, millo e olivas (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 04<br>Crema de cabaza<br>Lasaña vexetal con soia texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 05<br>Lentellas á caseira (1)<br>Tortilla paisana (3)<br>Ensalada de leituga e remolacha (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 06<br>Arroz integral tres delicias sen peixe (3 )<br>Taquiños de pavo salteados<br>Minestra de verduras salteadas<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 4 | 09<br>Paella de carne e verduras<br>Tortilla francesa con queixo (2 e 3)<br>Ensalada de leituga e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 10<br>Ensalada de tomate con ouregо e queixo (2, 3 e 14)<br>Pasta integral con boloñesa vexetal de soia (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 11<br>Festivo local | 12<br>Garavanzos en vinagreta (14)<br>Revolto de ovo con pavo (3)<br>Patacas fritas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 13<br>Crema de cenoria<br>Ragout de porco<br>Xardiñeira de patacas e verduras<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 5 | 16<br>Ensalada de leituga, xamón cocido, queixo, ovo, cenoria relada e espárragos (2, 3 e 14)<br>Pasta con boloñesa vexetal ao gratén (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 17<br>Ensaladilla rusa sen atún (3 e 11)<br>Milanesa de porco (1, 3, 10 e 12)<br>Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 18<br>Lentellas estufadas con verduras e hortalizas (1)<br>Tortilla fracesa (3)<br>Ensalada de tomate con alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 19<br>Arroz integral con salsa de tomate e queixo (2 e 3)<br>Peituga de polo á prancha<br>Ensalada de leituga e tomate (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 20<br>Crema multiverduras<br>Ovos cocidos (3)<br>Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 6 | 23<br>Arroz guisado con hortalizas<br>Taquiños de polo salteados<br>Ensalada de tomate el alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 24<br>Brócoli salteado con ovo relado (3)<br>Escalopíns en salsa de pementos<br>Patacas asadas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 25<br>Caldo vexetal<br>Tortilla de pataca (3)<br>Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 26<br>Ensalada completa con ovo e xamón (3, 11 e 14)<br>Potaxe de garavanzos con patacas e espinacas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 27<br>Zucarroni (1, 2, 3, 10 e 12)<br>Peituga de polo á prancha<br>Ensalada de leituga e cenoria relada e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 1 | 30<br>Lentellas da avoa (1)<br>Xamonciños de polo ao alliño<br>Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | | | | |

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

# Menú sen ovo

COOPERATIVA COLEXIO LUIS VIVES
Novembro 2026

| | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 02<br>Ensalada césar sen picatostes (14)<br>Albóndegas á xardiñeira (1, 2, 10 e 14)<br>Patacas asadas<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 03<br>Espirais sen glute salteados (10 e 11)<br>Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga, pemento, cenoria relada, millo e olivas (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 04<br>Crema de cabaza<br>Macarróns sen glute con boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9, 10 e 11)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 05<br>Lentellas á caseira (1)<br>Peixe á prancha (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e remolacha (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 06<br>Arroz integral tres delicias sen ovo (6)<br>Taquiños de pavo salteados<br>Minestra de verduras salteadas<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 4 | 09<br>Paella mixta (4, 5 e 6)<br>Pescada ao forno con allo e perexel (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 10<br>Ensalada de tomate con ourego e atún (4 e 14)<br>Pasta sen glute con boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9, 10 e 11)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 11<br> <br>Festivo local | 12<br>Garavanzos en vinagreta (14)<br>Peixe do día á prancha (4, 5 e 6)<br>Patacas fritas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 13<br>Crema de cenoria<br>Ragout de porco<br>Xardiñeira de patacas e verduras<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 5 | 16<br>Ensalada de leituga, xamón cocido, cenoria relada e espárragos (14)<br>Pasta sen glute con boloñesa vexetal (1, 7, 9, 10 e 11)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 17<br>Ensaladilla rusa sen ovo nin mahonesa (4, 11 e 14)<br>Filete de porco á prancha<br>Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 18<br>Lentellas estufadas con verduras e hortalizas (1)<br>Xarda ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de tomate con alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 19<br>Arroz integral con salsa de tomate<br>Peituga de polo á prancha<br>Ensalada de leituga e tomate (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 20<br>Crema multiverduras<br>Peixe ao fonro (4, 5 e 6)<br>Xudías verdes con patacas cocidas<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 6 | 23<br>Arroz guisado con hortalizas<br>Taquiños de polo salteados<br>Ensalada de tomate el alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 24<br>Brócoli salteado<br>Escalopíns en salsa de pementos<br>Patacas asadas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 25<br>Caldo vexetal<br>Peixe azúl á prancha (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 26<br>Ensalada completa atún e xamón (4, 11 e 14)<br>Potaxe de garavanzos con patacas e espinacas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 27<br>Espaguetes sen glute ao pesto (10 e 11)<br>Abadexo ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e cenoria relada e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 1 | 30<br>Lentellas da avoa (1)<br>Xamonciños de polo ao alliño<br>Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | | | | |

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

# Menú sen lactosa

COOPERATIVA COLEXIO LUIS VIVES
Novembro 2026

| | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 02<br>Ensalada césar sen picatostes (14)<br>Albóndegas sen glute á xardiñeira<br>Patacas asadas<br>Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 03<br>Espirais salteados (1, 3, 10 e 12)<br>Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga, pemento, cenoria relada, millo e olivas (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 04<br>Crema de cabaza<br>Lasaña vexetal sen queixo con soia texturizada (1, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 05<br>Lentellas á caseira (1)<br>Tortilla paisana (3)<br>Ensalada de leituga e remolacha (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 06<br>Arroz integral tres delicias (3 e 6)<br>Taquiños de pavo salteados<br>Minestra de verduras salteadas<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 4 | 09<br>Paella mixta (4, 5 e 6)<br>Pescada ao forno con allo e perexel (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 10<br>Ensalada de tomate con ourego e atún (4 e 14)<br>Pasta integral con boloñesa vexetal de soia (1, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 11<br> <br>Festivo local | 12<br>Garavanzos en vinagreta (14)<br>Revolto de ovo con pavo (3)<br>Patacas fritas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 13<br>Crema de cenoria<br>Ragout de porco<br>Xardiñeira de patacas e verduras<br>Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 5 | 16<br>Ensalada de leituga, xamón cocido, cenoria relada e espárragos (14)<br>Pasta con boloñesa vexetal (1, 3, 7, 9, 10 e 12)<br>Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 17<br>Ensaladilla rusa (3, 4 e 11)<br>Milanesa de porco (1, 3, 10 e 12)<br>Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 18<br>Lentellas estufadas con verduras e hortalizas (1)<br>Xarda ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de tomate con alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 19<br>Arroz integral con salsa de tomate<br>Peituga de polo á prancha<br>Ensalada de leituga e tomate (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 20<br>Crema multiverduras<br>Ovos cocidos (3)<br>Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 6 | 23<br>Arroz guisado con hortalizas<br>Taquiños de polo salteados<br>Ensalada de tomate el alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 24<br>Brócoli salteado con ovo relado (3)<br>Escalopíns en salsa de pementos<br>Patacas asadas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 25<br>Caldo vexetal<br>Tortilla de pataca (3)<br>Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14)<br>Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 26<br>Ensalada completa con ovo e xamón (3, 11 e 14)<br>Potaxe de garavanzos con patacas e espinacas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 27<br>Espaguetes integrais ao pesto (1, 3, 10 e 12)<br>Abadexo ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e cenoria relada e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 1 | 30<br>Lentellas da avoa (1)<br>Xamonciños de polo ao alliño<br>Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14)<br>Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | | | | |

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

# Menú sen froitos secos

COOPERATIVA COLEXIO LUIS VIVES
Novembro 2026

| | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 02<br>Ensalada césar sen picatostes (14)<br>Albóndegas á xardiñeira (1, 2, 10 e 14)<br>Patacas asadas<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 03<br>Espirais salteados (1, 3, 10 e 12)<br>Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga, pemento, cenoria relada, millo e olivas (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 04<br>Crema de cabaza<br>Lasaña vexetal con chícharos (1, 2, 3, 10 e 12)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 05<br>Lentellas á caseira (1)<br>Tortilla paisana (3)<br>Ensalada de leituga e remolacha (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 06<br>Arroz integral tres delicias (3 e 6)<br>Taquiños de pavo salteados<br>Minestra de verduras salteadas<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 4 | 09<br>Paella mixta (4, 5 e 6)<br>Pescada ao forno con allo e perexel (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 10<br>Ensalada de tomate con ourego, queixo e atún (2, 3, 4 e 14)<br>Pasta integral con boloñesa vexetal de chícharos (1, 3, 10 e 12)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 11<br> <br>Festivo local | 12<br>Garavanzos en vinagreta (14)<br>Revolto de ovo con pavo (3)<br>Patacas fritas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 13<br>Crema de cenoria<br>Ragout de porco<br>Xardiñeira de patacas e verduras<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 5 | 16<br>Ensalada de leituga, xamón cocido, queixo, ovo, cenoria relada e espárragos (2, 3 e 14)<br>Pasta con boloñesa vexetal de chícharos ao gratén (1, 2, 3, 10 e 12)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 17<br>Ensaladilla rusa (3, 4 e 11)<br>Milanesa de porco (1, 3, 10 e 12)<br>Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 18<br>Lentellas estufadas con verduras e hortalizas (1)<br>Xarda ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de tomate con alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 19<br>Arroz integral con salsa de tomate e queixo (2 e 3)<br>Peituga de polo á prancha<br>Ensalada de leituga e tomate (14)<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 20<br>Crema multiverduras<br>Ovos cocidos (3)<br>Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 6 | 23<br>Arroz guisado con hortalizas<br>Taquiños de polo salteados<br>Ensalada de tomate el alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) | 24<br>Brócoli salteado con ovo relado (3)<br>Escalopíns en salsa de pementos<br>Patacas asadas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 25<br>Caldo vexetal<br>Tortilla de pataca (3)<br>Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | 26<br>Ensalada completa con ovo e xamón (3, 11 e 14)<br>Potaxe de garavanzos con patacas e espinacas<br>Froita fresca de tempada e pan integral (1) | 27<br> <br>Zucarroni (1, 2, 3, 10 e 12)<br>Abadexo ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e cenoria relada e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan branco (1) |
| 1 | 30<br>Lentellas da avoa (1)<br>Xamonciños de polo ao alliño<br>Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14)<br>Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1) | | | | |

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

# Menú sen lactosa e sen glute

COOPERATIVA COLEXIO LUIS VIVES
Novembro 2026

| | LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 02<br>Ensalada césar sen picatostes (14)<br>Albóndegas sen glute á xardiñeira<br>Patacas asadas<br>Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute | 03<br>Espirais sen glute salteados (10 e 11)<br>Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga, pemento, cenoria relada, millo e olivas (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 04<br>Crema de cabaza<br>Pasta sen glute con boloñesa de chícharos (10 e 11)<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 05<br>Xudías verdes á rioxana<br>Tortilla paisana (3)<br>Ensalada de leituga e remolacha (14)<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 06<br>Arroz integral tres delicias (3 e 6)<br>Taquiños de pavo salteados<br>Minestra de verduras salteadas<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute |
| 4 | 09<br>Paella mixta (4, 5 e 6)<br>Pescada ao forno con allo e perexel (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 10<br>Ensalada de tomate con ourego e atún (4 e 14)<br>Pasta sen glute con boloñesa vexetal de chícharos (10 e 11)<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 11<br>Festivo local | 12<br>Garavanzos en vinagreta (14)<br>Revolto de ovo con pavo (3)<br>Patacas fritas<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 13<br>Crema de cenoria<br>Ragout de porco<br>Xardiñeira de patacas e verduras<br>Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute |
| 5 | 16<br>Ensalada de leituga, xamón cocido, cenoria relada e espárragos (14)<br>Pasta sen glute con boloñesa vexetal de chícharos (10 e 11)<br>Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute | 17<br>Ensaladilla rusa (3, 4 e 11)<br>Filete de porco á prancha<br>Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14)<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 18<br>Hortalizas refogadas con patacas<br>Xarda ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de tomate con alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 19<br>Arroz integral con salsa de tomate<br>Peituga de polo á prancha<br>Ensalada de leituga e tomate (14)<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 20<br>Crema multiverduras<br>Ovos cocidos (3)<br>Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute |
| 6 | 23<br>Arroz guisado con hortalizas<br>Taquiños de polo salteados<br>Ensalada de tomate el alfábega (14)<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 24<br>Brócoli salteado con ovo relado (3)<br>Escalopíns en salsa de pementos<br>Patacas asadas<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 25<br>Caldo vexetal<br>Tortilla de pataca (3)<br>Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14)<br>Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute | 26<br>Ensalada completa con ovo e xamón (3, 11 e 14)<br>Potaxe de garavanzos con patacas e espinacas<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute | 27<br>Espaguetes sen glute ao pesto (10 e 11)<br>Abadexo ao forno (4, 5 e 6)<br>Ensalada de leituga e cenoria relada e millo (14)<br>Froita fresca de tempada e pan sen glute |
| 1 | 30<br>Chícharos con xamón e tomate<br>Xamonciños de polo ao alliño<br>Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14)<br>Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute | | | | |

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