ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú sen lactosa e sen ovo

COLEXIO SAN JUAN BOSCO SALESIANAS VIGO
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02 Arroz integral cinco delicias sen ovo (6) Empanada de pavo e queixo sen lactosa (1, 10 e 12) Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	03 Crema de chícharos con picatostes de pan sen glute Filete de peixe con allo e perexel á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	04 Pizza tradicional sen ovo con queixo sen lactosa Estufado de fabas Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute	05 Pasta sen glute bechamel lixeira vexetal (10 e 11) Pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo doce e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	06 Ensaladilla rusa caseira sen ovo nin mahonesa (4, 11 e 14) Escalopíns en salsa de champiñóns Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute
4	09 Lentellas á caseira (1) Peixe do día á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de tomate, cebola e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	10 Crema de cabaza Pollo asado Patacas ao forno Froita fresca de tempada e pan sen glute	11 Ensalada completa (14) Cinta de lombo á prancha Patacas fritas Froita fresca de tempada e pan sen glute	12 Arroz guisado con taquiños de pavo Potaxe de garavanzos Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute	13 Espirais sen glute salteados (10 e 11) Salmón á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
5	16 Sopa de ave (10 e 11) Guiso de carne Patacas á xardiñeira Froita fresca de tempada e pan sen glute	17 Lentellas vexetais (1) Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria relada e tomate (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	18 Arroz integral á milanesa con tomate Xamonciños de polo ás finas herbas Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	19 Ensalada césar sen picatostes (14) Macarróns sen glute con boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9, 10 e 11) Froita fresca de tempada e pan sen glute	20 Crema de verduras Peixe do día á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute
6	23 Caldo galego Taquiños de polo estufados Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	24 Coliflor a galega (14) Lombo adoubado á prancha Patacas fritas Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute	25 Arroz caldoso Peituga de polo á prancha Ensalada de leituga, remolacha e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	26 Pizza caseira con tomate natural, cabaciña e champiñóns sen alérxenos Guiso de garavanzos, espinacas e patacas Froita fresca de tempada e pan sen glute	27 Espaguetes sen glute á napolitana (10 e 11) Salmón en salsa de eneldo (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cebola, cenoria relada, millo doce e espárragos (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
1	30 Ensalada de fabas (14) Polo asado Patacas asadas 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

DOWN España · FACE · Fundación Vicki Bernadet