ARUME
COCINAMOS PARA TÍ

Menú vegano

COLEXIO SAN JUAN BOSCO SALESIANAS VIGO
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02 Arroz integral con verduras Empanada de verduras, champiñóns e soia texturizada (1, 3, 7, 9, 10 e 12) Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	03 Crema de chícharos con picatostes (1, 3, 7, 9 e 10) Tortilla de pataca con fariña de garavanzos Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	04 Pizza tradicional vexetal (1, 3, 10 e 12) Estufado de fabas Iogur natural de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	05 Tallaríns salteados (1, 3, 10 e 12) Hamburguesa vexetal caseira (1, 7, 9 e 10) Ensalada de leituga, millo doce e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	06 Ensaladilla rusa sen ovo, sen atún nin mahonesa (11 e 14) Falafel con salsa de pementos Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
4	09 Lentellas con verduras (1) Tortilla con fariña de garavanzos e patacas Ensalada de tomate, cebola e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	10 Crema de cabaza Albóndegas de legumbes (1, 7, 9 e 10) Patacas ao forno Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	11 Ensalada completa (14) Hamburguesa de soia e cenoria con tomate (1, 7, 9 e 10) Patacas fritas Froita fresca de tempada e pan integral(1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	12 Arroz guisado Potaxe de garavanzos Iogur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	13 Espirais salteados (1, 3, 10 e 12) Seitán á prancha Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
5	16 Sopa vexetal Guiso de legumes Patacas á xardiñeira Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	17 Lentellas vexetais (1) Falafel con salsa de pementos Ensalada de leituga, cenoria relada e tomate (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	18 Arroz integral con hortalizas Albóndegas vexetais caseira Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	19 Ensalada mixta (14) Macarróns integrais con boloñesa vexetal de soia (1, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	20 Crema de verduras Tortilla con fariña de garavanzos, pataca e cabaciña Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Iogur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
6	23 Caldo galego Tofú á prancha Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	24 Coliflor a galega (14) Hamburguesa de soia e cenoria con tomate (1, 7, 9 e 10) Patacas fritas Iogur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	25 Arroz caldoso Tortilla con fariña de garavanzos e patacas Ensalada de leituga, remolacha e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	26 Pizza caseira con tomate natural, cabaciña e champiñóns (1, 3, 10 e 12) Guiso de garavanzos, espinacas e patacas Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	27 Ensalada de leituga, cebola, cenoria relada, millo doce e espárragos (14) Espaguetes integrais con boloñesa vexetal (1, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
1	30 Ensalada de fabas (14) Tofú á prancha Arroz "tipo paella" Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)				

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