ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú basal

COLEXIO SAN JUAN BOSCO SALESIANAS VIGO
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02	03	04	05	06
	Arroz integral cinco delicias (3 e 6) Empanada de pavo e queixo (1, 2, 3, 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) kcal 630,608 prot (g): 20,212 lip (g): 21,368 hc (g): 81,533	Crema de chícharos con picatostes (1, 3, 7, 9 e 10) Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 485,387 prot (g): 25,367 lip (g): 9,051 hc (g): 72,237	Pizza tradicional (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 e 12) Estufado de fabas Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 808,145 prot (g): 26,44 lip (g): 20,608 hc (g): 125,553	Tallarín con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12) Pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) 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) kcal 488,774 prot (g): 32,624 lip (g): 17,756 hc (g): 46,932	Ensaladilla rusa caseira (3, 4 e 11) Escalopíns en salsa de champiñóns Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 598,662 prot (g): 41,068 lip (g): 19,229 hc (g): 59,182
4	09	10	11	12	13
	Lentellas á caseira (1) Ovos ao gratén (2 e 3) Ensalada de tomate, cebola e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 546.144 prot (g): 27,552 lip (g): 11,8 hc (g): 78,589	Crema de cabaza Pollo asado Patacas ao forno Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 505.986 prot (g): 13.236 lip (g): 18.647 hc (g): 66.106	Ensalada completa (14) Cinta de lombo á prancha Patacas fritas Froita fresca de tempada e pan integral(1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 657.411 prot (g): 42.367 lip (g): 17.664 hc (g): 78.59	Arroz guisado con taquiños de pavo Potaxe de garavanzos Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 521.133 prot (g): 15.639 lip (g): 26.3 hc (g): 51.979	Espirais salteados (1, 3, 10 e 12) Salmón á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 659.149 prot (g): 19.44 lip (g): 14.409 hc (g): 106.001
5	16	17	18	19	20
	Sopa de ave (1, 3, 10 e 12) Guiso de carne Patacas á xardiñeira Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	Lentellas vexetais (1) Filete de pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, cenoria relada e tomate (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 538,367 prot (g): 22,208 lip (g):9,788 hc (g): 86,117	Arroz integral á milanesa con tomate e queixo (2 e 3) Xamonciños de polo ás finas herbas Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 416,647 prot (g): 22,261 lip (g): 14,006 hc (g): 46,455	Ensalada césar (1, 3, 7, 9, 10, 12 e 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) kcal 469,316 prot (g): 24,066 lip (g): 20,787 hc (g): 42,569	Crema de verduras Revolto de ovo con xamón e queixo (2 e 3) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 564,219 prot (g): 21,141 lip (g): 22,126 hc (g): 67,326
6	23	24	25	26	27
	Caldo galego Taquiños de polo estufados Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 564.219 prot (g): 21.141 lip (g): 22.126 hc (g): 67.326	Coliflor a galega (14) Lombo adoubado á prancha Patacas fritas Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 485.387 prot (g): 25.367 lip (g): 9.051 hc (g): 72.237	Arroz caldoso Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, remolacha e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 808.145 prot (g): 26.44 lip (g): 20.608 hc (g): 125.553	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) kcal 488.774 prot (g): 32.624 lip (g): 17.756 hc (g): 46.932	 Zucarroni (1, 2, 3, 10 e 12) 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 branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 598.662 prot (g): 41.068 lip (g): 19.229 hc (g): 59.182
1	30				
	Ensalada de fabas (14) Polo asado Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) 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

DOWN España · FACE · Fundación Vicki Bernadet