Menús comedor

 Menú **estándar**

 Menú **celíacos**

 Menú **sen porco**

 Menú **sen ovo**

ALBA colexio plurilingüe

Creo ~~n~~un mundo mellor

ALBA
T. 986 411 810
cpr.alba@edu.xunta.es
Rúa Esperanto, 8. Vigo.

ARUME
COCINAMOS PARA TI

nutrilab

Menú Basal

Novembro 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Patacas guisadas con chícharos (14) Ragout de pavo Ensalada primavera (12,13) Froita Kcal: 713,61 prot (g): 33,16 lip (g): 44,616 hc (g): 43,895	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita Kcal: 899,616 prot (g): 31,991 lip (g): 52,365 hc (g): 68,472	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Patacas asadas (14) Froita Kcal: 1055,263 prot (g): 42,243 lip (g): 52,032 hc (g): 79,562	Macarrons integrais con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita Kcal: 1127,483 prot (g): 45,308 lip (g): 55,007 hc (g): 110,793	Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) 0 Iogur (2) Kcal: 539,1 prot (g): 22,645 lip (g): 15,545 hc (g): 74,893
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Patacas a rioxana (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita Kcal: 753,112 prot (g): 35,684 lip (g): 39,751 hc (g): 57,711	Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Pataca cocida (14) Froita Kcal: 934,71 prot (g): 46,312 lip (g): 48,54 hc (g): 72,531	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Iogur (2) Kcal: 711,66 prot (g): 26,287 lip (g): 31,2 hc (g): 74,254	Arroz tres delicias Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita Kcal: 971,524 prot (g): 39,948 lip (g): 38,983 hc (g): 107,001	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita Kcal: 705,943 prot (g): 28,949 lip (g): 42,091 hc (g): 50,075
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Leituga, pemento morrón e cenoria (12) Froita Kcal: 826,8 prot (g): 41,931 lip (g): 51,745 hc (g): 46,969	Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) 0 Iogur (2) Kcal: 744,589 prot (g): 31,126 lip (g): 16,652 hc (g): 107,094	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, tomate e millo Froita Kcal: 858,715 prot (g): 34,551 lip (g): 49,025 hc (g): 69,083	Garavanzos estufados (14) Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14) 0 Froita Kcal: 660,793 prot (g): 28,207 lip (g): 34,986 hc (g): 52,948	Arroz con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita Kcal: 771,991 prot (g): 37,603 lip (g): 49,626 hc (g): 42,996
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha Iogur (2) Kcal: 816,335 prot (g): 38,889 lip (g): 31,042 hc (g): 87,557	Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Froita Kcal: 871,943 prot (g): 45,119 lip (g): 46,875 hc (g): 63,76	Macarrons integrais con salsa de setas e cabaza (1,2,3,9,11) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita Kcal: 738,143 prot (g): 26,489 lip (g): 48,097 hc (g): 44,764	Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) 0 Froita Kcal: 946,651 prot (g): 31,342 lip (g): 48,841 hc (g): 91,452	Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita Kcal: 942,164 prot (g): 47,355 lip (g): 52,546 hc (g): 68,078
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Crema de cabaza e cenoria (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita Kcal: 889,922 prot (g): 30,824 lip (g): 53,031 hc (g): 66,763				

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Celiaco

Novembro 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02	03	04	05	06
Fabas con cabaza (14) Taquiño de pavo guisado con chícharos e cenorias - Froita	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	Fabas estufadas (14) Filete ruso en salsa (9) Patacas asadas (14) Froita	Macarrons salteados con allo e perexil Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita	Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - Iogur (2)
09	10	11	12	13
Patacas a rioxana (14) Lombo en salsa de pementos Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	Garavanzos estufados (14) Salmón o forno (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Iogur (2)	Arroz tres delicias Polo en pepitoria (3) Xudías Froita	Macarrons salteados Caldereta de tenreira Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita
16	17	18	19	20
Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Leituga, pemento morrón e cenoria (12) Froita	Espaguetis salteados con champiños e taquiños de pavo Fabas vexetais (14) - Iogur (2)	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (4,5,6) Ensalada de leituga, tomate e millo Froita	Garavanzos estufados (14) Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14) - Froita	Arroz con tomate Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita
23	24	25	26	27
Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca Leituga e remolacha Iogur (2)	Fabas vexetais (14) Pescada enfariñada (4,5,6) Leituga e millo Froita	Macarrons con salsa de setas e cabaza (9) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos - Froita	Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita
30	01	02	03	04
Crema de cabaza e cenoria (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita				

1 Gluten	8 Froitos de cáscara
2 Leite e derivados	9 Soia
3 Ovo	10 Sésamo
4 Peixe	11 Mostaza
5 Moluscos	12 Apio
6 Crustáceos	13 Altramuces
7 Cacahuetes	14 Sulfitos

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Sen porco

Novembro 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02 Lentellas con verduras (1,14) Taquiño de pavo guisado con chícharos e cenorias - Froita	**03** Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	**04** Fabas estufadas (14) Caldereta de tenreira Patacas asadas (14) Froita	**05** Macarrons integrais con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita	**06** Arroz con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - Iogur (2)
09 Caldo de verduras (14) Tortilla francesa (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	**10** Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Pataca cocida (14) Froita	**11** Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Iogur (2)	**12** Arroz tres delicias Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita	**13** Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita
16 Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Leituga, pemento morrón e cenoria (12) Froita	**17** Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) - Iogur (2)	**18** Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, tomate e millo Froita	**19** Garavanzos estufados (14) Ovos cocidos con repolo, pataca e allada (3,14) - Froita	**20** Arroz con tomate Fogoneiro en salsa de cedeiresa (4,5,6) Leituga e olivas (13,14) Froita
23 Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha Iogur (2)	**24** Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Froita	**25** Macarrons integrais con salsa de setas e cabaza (1,2,3,9,11) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	**26** Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	**27** Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita
30 Crema de cabaza e cenoria (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	**01**	**02**	**03**	**04**

1 Gluten	8 Froitos de cáscara
2 Leite e derivados	9 Soia
3 Ovo	10 Sésamo
4 Peixe	11 Mostaza
5 Moluscos	12 Apio
6 Crustáceos	13 Altramuces
7 Cacahuetes	14 Sulfitos

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Sen ovo

Novembro 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
02 Lentellas con verduras (1,14) Taquiño de pavo guisado con chícharos e cenorias - Froita	**03** Crema de cabaciña (14) Polo as finas herbas Leituga e millo Froita	**04** Fabas estufadas (14) Filete ruso en salsa (9) Patacas asadas (14) Froita	**05** Macarrons saltedos con allo e perexil (1,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita	**06** Arroz integral con cabaza, cabaciña e cenoria Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - Iogur (2)
09 Patacas a rioxana (14) Lombo en salsa de pementos Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	**10** Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita	**11** Crema de verduras (14) Xamón asado en salsa Tomate natural Iogur (2)	**12** Arroz tres delicias Polo en pepitoria Xudías Froita	**13** Macarrons salteados (1,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita
16 Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Leituga, pemento morrón e cenoria (12) Froita	**17** Macarrons salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,9,11) Fabas vexetais (14) - Iogur (2)	**18** Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (4,5,6) Ensalada de leituga, tomate e millo Froita	**19** Garavanzos estufados (14) Fogoneiro en salsa de cabaza (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita	**20** Arroz con tomate Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita
23 Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca Leituga e remolacha Iogur (2)	**24** Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada enfariñada (4,5,6) Leituga e millo Froita	**25** Macarrons con salsa de setas e cabaza (1,9,11) Xamón asado Tomate natural Froita	**26** Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos - Froita	**27** Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita
30 Crema de cabaza e cenoria (14) Xamón asado en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita	**01**	**02**	**03**	**04**

1 Gluten	8 Froitos de cáscara
2 Leite e derivados	9 Soia
3 Ovo	10 Sésamo
4 Peixe	11 Mostaza
5 Moluscos	12 Apio
6 Crustáceos	13 Altramuces
7 Cacahuetes	14 Sulfitos

A ruta saudable

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



01 Saude

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidade

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



04 Xogo

¡Aprender xogando e ó mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xuntos/as

ARUME
COCINAMOS PARA TI

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS

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

SEGUNDOS PRATOS

Si no cole o segundo prato foi...	Para cear pode ser...
Ovo	carne o Peixe
Peixe	Ovo o carne
Legumes	Verdura o Ovo
carne	Ovo o Peixe

Froita o lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet