ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú Basal

COLEGIO STA. TERESA DE JESÚS ORENSE

Noviembre 2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	02 Judías verdes con ajada (14) Filete ruso casero (1, 3, 7, 9, 10 y 12) Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 630,608 prot (g): 20,212 lip (g): 21,368 hc (g): 81,533	03 Brócoli a la casera Pechuga de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14) Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 485,387 prot (g): 25,367 lip (g): 9,051 hc (g): 72,237	04 Arroz guisado con taquitos de pollo Potaje de garbanzos Fruta fresca de temporada y pan integral (1) kcal 808,145 prot (g): 26,44 lip (g): 20,608 hc (g): 125,553	05 Crema de hortalizas Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas (11 y 14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 488,774 prot (g): 32,624 lip (g): 17,756 hc (g): 46,932	06 Ensalada con pasta integral, brotes y huevo rallado (1, 3, 10, 12 y 14) Salmón al horno con eneldo (4, 5 y 6) Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral (1) kcal 598,662 prot (g): 41,068 lip (g): 19,229 hc (g): 59,182
4	09 Arroz integral con tomate Milanesa de cerdo (1, 3, 7, 9, 10 y 12) Ensalada de tomate, aceitunas y maíz (11 y 14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 546,144 prot (g): 27,552 lip (g): 11,8 hc (g): 78,589	10 Pizza casera tradicional (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Fabada Fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 505,986 prot (g): 13,236 lip (g): 18,647 hc (g): 66,106	11 Festivo local	12 Lentejas a la casera (1) Huevos gratinados (2 y 3) Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 521,133 prot (g): 15,639 lip (g): 26,3 hc (g): 51,979	13 Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, aceitunas y maíz dulce (11 y 14) Cazuela de rape con fideos estofados (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Fruta fresca de temporada y pan integral (1) kcal 659,149 prot (g): 19,44 lip (g): 14,409 hc (g): 106,001
5	16 Espaguetis rehogados con verduritas (1, 3, 10 y 12) Albóndigas caseras en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz dulce (14) Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	17 Crema de verduras con picatostes (1, 3, 7, 9, 10 y 12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y cebolla (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 538,367 prot (g): 22,208 lip (g):9,788 hc (g): 86,117	18 Arroz integral con tomate Lasaña vegetal de soja texturizada (1, 2, 3. 7. 9. 10 y 12) Fruta fresca de temporada y pan integral (1) kcal 416,647 prot (g): 22,261 lip (g): 14,006 hc (g): 46,455	19 Crema de hortalizas Fingers caseros de pescado (1, 3, 4, 5, 6.10 y 12) Ensalada mixta (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 469,316 prot (g): 24,066 lip (g): 20,787 hc (g): 42,569	20 Caldo gallego Jamoncitos de pollo Patatas panadera Fruta fresca de temporada y pan integral (1) kcal 564,219 prot (g): 21,141 lip (g): 22,126 hc (g): 67,326
6	23 Arroz amarillo Pollo asado Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz dulce (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 485,387 prot (g): 25,367 lip (g): 9,051 hc (g): 72,237	24 Crema de calabacín, zanahoria y calabaza Huevos cocidos (3) Judías verdes con patatas y chorizo Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 485,387 prot (g): 25,367 lip (g): 9,051 hc (g): 72,237	25 Alubias estofadas Jamón asado Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas (11 y 14) Fruta fresca de temporada y pan integral (1) kcal 808,145 prot (g): 26,44 lip (g): 20,608 hc (g): 125,553	26 Zucarroni (1, 2, 3, 10 e 12) Filete de merluza a la romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12) Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 488,774 prot (g): 32,624 lip (g): 17,756 hc (g): 46,932	27 Pizza casera (1, 2, 3, 10 y 12) Potaje de garbanzos, patatas y espinacas Fruta fresca de temporada y pan integral (1) kcal 598,662 prot (g): 41,068 lip (g): 19,229 hc (g): 59,182
1	30 Ensaladilla rusa (3, 4 y 11) Tortilla de patata y calabacín (3) Ensalada de tomate y cebolla (14) Fruta fresca de temporada y pan blanco (1) kcal 546,144 prot (g): 27,552 lip (g): 11,8 hc (g): 78,589				

1 GLUTEN
2 LECHE
3 HUEVO
4 PESCADO
5 MOLUSCOS
6 CRUSTACEOS
7 FRUTOS CASCARA
8 CACAHUETE
9 SESAMO
10 SOJA
11 ALTRAMUCES
12 MOSTAZA
13 APIO
14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS

Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M

Nuestro viaje de aprendizaje diario de cara a una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana! Aprendemos hábitos saludables para toda la vida



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



04 Juego

¡Aprender jugando es lo más divertido! La comida es nuestro momento para reir y descubrir juntos



ARUME
COCINAMOS PARA TI

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura / Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	Carne / Pescado
Pescado	Huevo / Carne
Legumbres	Verdura / Huevo
Carne	Huevo / Pescado

Fruta — Lácteo

DOWN Ecmh · FACE · Fundación Vicki Bernadet