



## COLEXIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

DECEMBRO 2025



| LUNS                                                                               |                                             | MARTES                                                                                       |  | MÉRCORES                                                               |  | XOVES                                                                                 |  | VENRES                                                                      |                |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 01/12/2025                                                                         |                                             | 02/12/2025                                                                                   |  | 03/12/2025                                                             |  | 04/12/2025                                                                            |  | 05/12/2025                                                                  |                |
| ESPAGUETES CARBONARA                                                               | CREMA MULTIVERDURAS                         | ARROZ CON SALSA DE TOMATE                                                                    |  | SOPA DE LETRAS                                                         |  | CALDO GALEGO                                                                          |  | ENERXÍA (Kcal)                                                              | 730,98         |
| BACALLAU EMPANADO                                                                  | ALBÓNDEGAS Á XARDINEIRA                     | LOMBO Á PRANCHA                                                                              |  | XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO                                           |  | POLO AO FORNO                                                                         |  | Prot. (g)                                                                   | 30,34          |
| CON ENSALADA MIXTA                                                                 | CON PATACAS E MINESTRA                      | ENSALADA Sente a inclusión                                                                   |  | CHOURIZO E PATACAS                                                     |  | CON PATACAS                                                                           |  | Lip. (g)                                                                    | 32,40          |
| LACTEO-FROITA                                                                      | LACTEO-FROITA                               | BISCOITO CASEIRO                                                                             |  | XEADO- FROITA                                                          |  | FROITA                                                                                |  | HdeC (g)                                                                    | 77,06          |
| Vaso de leite con cacao, cereais e froita                                          |                                             | Vaso de leite con torrada de pan integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural |  | Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maría e zume de laranxa natural |  | Vaso de leite con torrada de plan branco con aceite de oliva virxe e froita           |  | Vaso de leite con copos de avea e froita                                    | Recomendacións |
| TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS LACTEO                                     |                                             | SANDWICHE VEXETAL FROITA                                                                     |  | PEIXE DO DÍA AO FORNO CON TOMATE ASADO LACTEO                          |  | PEITUGA DE PAVO CON PURÉ D EPATACA FROITA                                             |  | REVOLTO DE ESPARRAGOS LÁCTEO                                                |                |
| 08/12/2025                                                                         |                                             | 09/12/2025                                                                                   |  | 10/12/2025                                                             |  | 11/12/2025                                                                            |  | 12/12/2025                                                                  |                |
| FESTIVO                                                                            | CREMA DE CENORIA                            | SOPA VEXETAL                                                                                 |  | LENTELLAS Á CASEIRA                                                    |  | CODIÑOS AO GRATEN                                                                     |  | ENERXÍA (Kcal)                                                              | 651,02         |
|                                                                                    | TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E BRÓCOLI CON PASTA | FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO                                                              |  | TORTILLA DE PATACA                                                     |  | PESCADA AO FORNO                                                                      |  | Prot. (g)                                                                   | 25,36          |
|                                                                                    |                                             | CON PURÉ DE PATACA                                                                           |  | CON TOMATE                                                             |  | CON PISTO DE VERDURAS                                                                 |  | Lip. (g)                                                                    | 22,82          |
|                                                                                    | FROITA                                      | FROITA                                                                                       |  | LACTEO-FROITA                                                          |  | FROITA                                                                                |  | HdeC (g)                                                                    | 78,26          |
| Vaso de leite con cereais de chocolate e froita                                    |                                             | Vaso de leite con torradas de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa          |  | Vaso de leite con bolachas tipo maría e froita                         |  | Vaso de leite con torradas de pan integral con aceite de oliva virxe e froita         |  |                                                                             | Recomendacións |
| PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS LACTEO                                          |                                             | PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON CENORIA AO VAPOR LÁCTEO                                        |  | PIZZA DE VERDURAS (CEBOLA, PEMENTOS, CHAMPIÑONS E CABACIÑA) FROITA     |  | FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA LACTEO                                      |  |                                                                             |                |
| 15/12/2025                                                                         |                                             | 16/12/2025                                                                                   |  | 17/12/2025                                                             |  | 18/12/2025                                                                            |  | 19/12/2025                                                                  |                |
| ENSALADA DE PRIMAVERA                                                              | CREMA DE CABACIÑA                           | TALLARÍNS CON TOMATE                                                                         |  | SOPA DE VERDURAS                                                       |  | MENÚ NAVIDEÑO                                                                         |  | ENERXÍA (Kcal)                                                              | 679,04         |
| ESCALOPINS EN SALSA                                                                | POLO AO LIMÓN                               | XARDA AO FORNO                                                                               |  | GUIZO DE CARNE                                                         |  |  |  | Prot. (g)                                                                   | 23,72          |
| CON ARROZ EN BRANCO                                                                | CON PATACAS FRITAS                          | CON ENSALADA                                                                                 |  | CON PATACAS                                                            |  |                                                                                       |  | Lip. (g)                                                                    | 24,76          |
| FROITA                                                                             | FROITA                                      | LACTEO                                                                                       |  | LACTEO-FROITA                                                          |  |                                                                                       |  | HdeC (g)                                                                    | 79,84          |
| Vaso de leite con cacao, torradas de pan branco con margarina e marmelada e froita |                                             | Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maría e zume de laranxa natural                       |  | Vaso de leite con cereais tipo corn flakes e froita                    |  | Vaso de leite con torrada de pan integral con aceite de oliva virxe e froita          |  | Vaso de leite con cacao, cereais de arroz inchado e zume de laranxa natural | Recomendacións |
| TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA LACTEO                                             |                                             | PEIXE DO DÍA AO FORNO CON ALLO E PEREXEL E ESPINACAS REFUGADAS LÁCTEO                        |  | FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR FROITA               |  | SANDWICHE VEXETAL LACTEO                                                              |  | FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA LACTEO                                 |                |



Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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



## HIPOCALORICA

DECEMBRO 2025



### LUNS

01/12/2025

ESPAGUETES  
REFOGADOS

BACALLAU A PRANCHA

CON ENSALADA MIXTA

IOGUR DESCREMADO-  
Froita

### MARTES

02/12/2025

CREMA  
MULTIVERDURAS

MAGRO Á PRANCHA

CON PATACAS E  
MINESTRA

IOGUR DESCREMADO-  
Froita

### MÉRCORES



03/12/2025

ARROZ CON TOMATE  
NATURAL

LOMBO Á PRANCHA

ENSALADA (leituga,  
tomate e cebola)

**Sente a  
inclusión**

### XOVES

04/12/2025

SOPA DE LETRAS

XUDÍAS VERDES CON  
OVO COCIDO

E PATACAS

IOGUR DESCREMADO-  
Froita

### VENRES

05/12/2025

CALDO VEXETAL

POLO AO FORNO (sen  
pel)

CON PATACAS ASADAS

FROITA

Semana 1

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

CREMA DE CENORIA

TAQUIÑOS DE PAVO NO  
SEU XUGO

CON BRÓCOLI  
REFOGADO

FROITA

10/12/2025

SOPA VEXETAL

FILETE Á PRANCHA

CON PURÉ DE PATACA

FROITA

11/12/2025

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA FRANCESA

CON TOMATE

IOGUR DESCREMADO-  
Froita

12/12/2025

CODIÑOS REFOGADOS

PESCADA AO FORNO

CON PISTO DE  
VERDURAS

FROITA

Semana 2

15/12/2025

ENSALADA PRIMAVERA

ESCALOPÍNS Á  
PRANCHA

CON ARROZ BRANCO

FROITA

16/12/2025

CREMA DE CABACIÑA

POLO AO LIMÓN

CON PATACAS  
COCIDAS

FROITA

17/12/2025

TALLARÍNS REFOGADOS

XARDA AO FORNO

CON ENSALADA

IOGUR DESCREMADO

18/12/2025

SOPA DE VERDURAS

CARNE NO SEU XUGO

CON PATACAS AO  
VAPOR

IOGUR DESCREMADO-  
Froita

19/12/2025

MENÚ NAVIDEÑO



Semana 3



Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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



## SEN GLUTE

DECEMBRO 2025



LUNS

01/12/2025

PASTA CARBONARA  
BACALLAU REBOZADO  
CON ENSALADA MIXTA  
LACTEO-FROITA

MARTES

02/12/2025

CREMA  
MULTIVERDURAS  
ALBÓNDEGAS Á  
XARDIÑEIRA  
CON PATACAS E  
MINESTRA  
LACTEO-FROITA

MÉRCORES

03/12/2025

ARROZ CON SALSA DE  
TOMATE  
LOMBO Á PRANCHA  
CON ENSALADA  
(leituga, tomate e  
cebola)  
**Sente a  
inclusión**

XOVES

04/12/2025

SOPA DE PASTA  
XUDÍAS VERDES CON  
OVO COCIDO,  
CHOURIZO E PATACAS  
XEADO-FROITA

VENRES

05/12/2025

CALDO GALEGO  
POLO AO FORNO  
CON PATACAS  
FROITA

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

CREMA DE CENORIA  
TAQUIÑOS DE PAVO NO  
SEU XUGO  
CON BACON, BRÓCOLI  
E PASTA  
FROITA

10/12/2025

SOPA VEXETAL  
FILETE RUSO CON  
TOMATE GRELLADO  
CON PURÉ DE PATACA  
FROITA

11/12/2025

ESTUFADO DE  
LEGUMES  
TORTILLA DE PATACA  
CON TOMATE  
LACTEO-FROITA

12/12/2025

PASTA CON TOMATE E  
QUEIXO  
PESCADA AO FORNO  
CON PISTO DE  
VERDURAS  
FROITA

15/12/2025

ENSALADA PRIMAVERA  
ESCALOPINS EN SALSA  
CON ARROZ EN  
BRANCO  
FROITA

16/12/2025

CREMA DE CABACIÑA  
POLO AO LIMÓN  
CON PATACAS FRITAS  
FROITA

17/12/2025

PASTA CON TOMATE  
XARDA AO FORNO  
CON ENSALADA  
LACTEO

18/12/2025

SOPA DE VERDURAS  
GUIISO DE CARNE  
CON PATACAS  
LACTEO-FROITA

19/12/2025

MENÚ NAVIDEÑO



Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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



SEN OVO

DECEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/12/2025

ESPAGUETES  
CARBONARA

BACALLAU FRITO

CON ENSALADA MIXTA

LACTEO-FROITA

02/12/2025

CREMA  
MULTIVERDURAS

ALBÓNDEGAS Á  
XARDIÑEIRA

CON PATACAS E  
MINESTRA

LACTEO-FROITA



03/12/2025

ARROZ CON SALSA DE  
TOMATE

LOMBO Á PRANCHA

CON ENSALDA (leituga,  
tomate e cebola)

**Sente a  
inclusión**

04/12/2025

SOPA DE LETRAS

XUDÍAS VERDES CON  
CHOURIZO

E PATACAS

XEADO-FROITA

05/12/2025

CALDO GALEGO

POLO AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

08/12/2025

FESTIVO

09/12/2025

CREMA DE CENORIA

TAQUIÑOS DE PAVO NO  
SEU XUGO

CON BACON, BRÓCOLI  
E PASTA

FROITA

10/12/2025

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON  
TOMATE GRELLADO

CON PURÉ DE PATACA

FROITA

11/12/2025

LENTELLAS Á CASEIRA

POLO NO SEU XUGO

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

12/12/2025

CODIÑOS AO GRATEN

PESCADA AO FORNO

CON PISTO DE  
VERDURAS

FROITA

15/12/2025

ENSALADA PRIMAVERA

ESCALOPINS EN SALSA

CON ARROZ BRANCO

FROITA

16/12/2025

CREMA DE CABACIÑA

POLO AO LIMÓN

CON PATACAS FRITAS

FROITA

17/12/2025

TALLARÍNS CON  
TOMATE

XARDA AO FORNO

CON ENSALADA

LACTEO

18/12/2025

SOPA DE VERDURAS

GUISO DE CARNE

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

19/12/2025

MENÚ NAVIDEÑO



Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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



SEN LACTOSA

DECEMBRO 2025



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/12/2025

02/12/2025



03/12/2025

04/12/2025

05/12/2025

ESPAGUETES CON  
TOMATE

CREMA  
MULTIVERDURAS (sen  
lácteos)

ARROZ CON SALSA DE  
TOMATE

SOPA DE LETRAS

CALDO GALEGO

BACALLAU EMPANADO

ALBÓNDIGAS Á  
XARDINEIRA

LOMBO (sen lácteos) Á  
PRANCHA

XUDÍAS VERDES CON  
OVO COCIDO,

POLO AO FORNO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E  
MINESTRA

CON ENSALADA  
(leituga, tomate e  
cebola)

CHOURIZO E PATACAS

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-  
FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-  
FROITA

**Sente a  
inclusión**

FROITA

FROITA

08/12/2025

09/12/2025

10/12/2025

11/12/2025

12/12/2025

FESTIVO

CREMA DE CENORIA  
(sen lácteos)

SOPA VEXETAL

LENTELLAS Á CASEIRA

CODIÑOS CON TOMATE

TAQUIÑOS DE PAVO  
NO SEU XUGO

FILETE RURO CON  
TOMATE GRELLADO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

CON BACON, BRÓCOLI  
E PASTA

CON PURÉ DE PATACA

CON TOMATE

CON PISTO DE  
VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-  
FROITA

FROITA

15/12/2025

16/12/2025

17/12/2025

18/12/2025

19/12/2025

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA  
(sen lácteos)

TALLARÍNS CON  
TOMATE

SOPA DE VERDURAS

MENÚ NAVIDEÑO

ESCALOPÍNS (sen  
lácteos) A PRANCHA

POLO AO LIMÓN

XARDA AO FORNO

GUIZO DE CARNE



CON ARROZ EN  
BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

IOGUR SEN LACTOSA-  
FROITA



Garante que estos menús foron planificados segundo os  
principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS  
(Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van  
ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa  
consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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



SEN PEIXE

DECEMBRO 2025



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/12/2025

02/12/2025



03/12/2025

04/12/2025

05/12/2025

ESPAGUETES  
CARBONARA

CREMA  
MULTIVERDURAS

ARROZ CON SALSA DE  
TOMATE

SOPA DE LETRAS

CALDO VEXETAL

TORTILLA FRANCESA

ALBÓNDIGAS Á  
XARDIÑEIRA

LOMBO Á PRANCHA

XUDÍAS VERDES CON  
OVO COCIDO,

POLO AO FORNO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E  
MINESTRA

CON ENSALADA  
(leituga, tomate e  
cebola)

CHOURIZO E PATACAS

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

**Sente a  
inclusión**

XEADO-FROITA

FROITA

08/12/2025

09/12/2025

10/12/2025

11/12/2025

12/12/2025

FESTIVO

CREMA DE CENORIA  
  
TAQUIÑOS DE PAVO,  
BACON, BRÓCOLI E  
PASTA

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON  
TOMATE GRELLADO

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE PATACA

CODIÑOS AO GRATEN

FILETE Á PRANCHA

CON PURÉ DE PATACA

CON TOMATE

CON PISTO DE  
VERDURAS

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

15/12/2025

16/12/2025

17/12/2025

18/12/2025

19/12/2025

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARÍNS CON  
TOMATE

SOPA DE VERDURAS

MENÚ NAVIDEÑO

ESCALOPÍNS EN SALSA

POLO AO LIMÓN

TORTILLA FRANCESA

GUIZO DE CARNE

CON ARROZ EN  
BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA



Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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