



COLEXIO MIRALBA
JESUITINAS DE VIGO

XANEIRO 2026



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

05/01/2026

06/01/2026

07/01/2026

08/01/2026

09/01/2026

Semana 4

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

ESPAGUETES Á CARBONARA

ENSALADA COMPLETA

ENERXÍA
(Kcal)

633.94

BACALLAU EMPANADO

LASAÑA CASERA DE ATÚN

Prot. (g)

28.34

ENSALADA MIXTA

Lip. (g)

22.60

FROTIA

NATILLAS-FROITA

HdeC (g)

71.92

Vaso de leite con cereais e froita

Vaso de leite con torrada de pan
branco con margarina, marmelada e
zume de laranxa natural



Recomendacións

REVOLTO DE GREOS

ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO
E NOCES



Recomendacións

LÁCTEO

FROITA



VALOR

12/01/2026

13/01/2026

14/01/2026

15/01/2026

16/01/2026

Semana 5

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

CALDO VEXETAL

LENTELLAS CON VERDURIÑAS

XUDIAS CON XAMÓN

ENERXÍA
(Kcal)

735.76

FIEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO FORNO

POLO ASADO

SAN XACOBE ARTESÁN

ESPAGUETES

Prot. (g)

35.92

FROITA

ENSALADA MIXTA

PURÉ

PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

Lip. (g)

21.88

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

HdeC (g)

93.56

Vaso de leite con cacao, bolachas
tipo María e froita

Vaso de leite con cereais de
chocolate e zume de laranxa natural

Vaso de leite con cacao, torrada de
pan branco con margarina,
marmelada e froita

Vaso de leite con cacao, bolachas
integrais e zume de laranxa natural

Vaso de leite con pan integral fresco
con aceite de oliva virxe e froita



Recomendacións

CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS

PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON
ESPINACAS REFOGADAS

OVOS RECHEOS CON LEITUGA

VARIÑAS DE PESCADA CASEIRA CON
ENSALADA DE CANONIGOS

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA
CON BERENXENA ASADA



Recomendacións

LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA



VALOR

19/01/2026

20/01/2026

21/01/2026

22/01/2026

23/01/2026

Semana 6

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

ENERXÍA
(Kcal)

682.48

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

TORTILLA DE PATACAS

GALLO SAN PEDRO Á
PRANCHA

XAMÓN ASADO

PEITUGA DE POLO

Prot. (g)

32.20

BRÓCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURÉ

ARROZ

Lip. (g)

28.66

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

HdeC (g)

69.48

Vaso de leite con torrada de pan
branco con margarina, marmelada e
zume de laranxa natural

Vaso de leite con bolachas integrais e
froita

Vaso de leite con cacao, copos de
arroz inchado e zume de laranxa
natural

Vaso de leite con pan integral fresco
con aceite de oliva virxe e froita

Vaso de leite con cacao, bolachas
tipo María e zume de laranxa natural



Recomendacións

SANDWICHE VEXETAL

PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON
PEMENTOS ASADOS

ESCALOPÍN DE PORCO CON
ENSALADA DE RÚCULA

SAN XACOBE CASEIRO CON ARROZ
CON TOMATE

BERENXENA RECHEA DA SUA
PROPIA CARNE E VERDURAS



Recomendacións

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

LACTEO

VALOR

26/01/2026

27/01/2026

28/01/2026

29/01/2026

30/01/2026

Semana 1

MACARRÓS INTEGRAIS
SALTEADOS

CREMA MULTIVERDURAS

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

SOPA DE ESTRELLAS

CALDO GALEGO

ENERXÍA
(Kcal)

730.98

LOMBO Á PRANCHA

GUIZO DE CARNE

FILETE DE PESCADA Á
ROMANA

XUDIAS VERDES CON OVO
COCIDO

POLO AO FORNO

Prot. (g)

30.34

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

ENSALADA (leituga, tomate e
cebola)

CHOURIZO E PATACAS

CON PATACAS

Lip. (g)

32.40

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

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 pan
branco con aceite de oliva virxe e
froita

Vaso de leite con copos de avea e
froita



Recomendacións

TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS
REFOGADAS

SANDWICHE VEXETAL

ESCALOPÍNS DE TENREIRA CON
TOMATE ASADO

PEITUGA DE PAVO CON PURÉ D
EPATACA

REVOLTO DE ESPARRAGOS



Recomendacións

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

LACTEO



Garantía que estes menús foron planificados segundo os principios
dietéticos nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da
Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados por dietistas nutricionistas
de 1ª calidade. Se desexa consultar a menú online visítale:
www.arumeservicios.com

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



HIPOCALORICA

XANEIRO 2026



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

05/01/2026

06/01/2026

07/01/2026

08/01/2026

09/01/2026

Semana 4

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

ESPAGUETES REFUGADOS

ENSALADA COMPLETA

BACALLAU Á PRANCHA

PEIXE Á PRANCHA

CON ENSALADA MIXTA

CON PASTA REFUGADA

FROITA

IOGUR DESCREMADO-
Froita

12/01/2026

13/01/2026

14/01/2026

15/01/2026

16/01/2026

Semana 5

ENSALADA VARIADA
VEXETAL

ARROZ CON VERDURAS

CALDO VEXETAL

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS

XUDÍAS REFOGADAS

PEIXE NO SEU XUGO

CINTA DE LOMBO AO
FORNO

POLO (sen pel) ASADO

XAMÓN Á PRANCHA

PEIXE AO FORNO

CON PASTA REFOGADA

ENSALADA MIXTA

PATACAS COCIDAS

PATACAS ASADAS

CON ESPAGUETES
REFOGADOS

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO

FROITA

IOGUR DESCREMADO

19/01/2026

20/01/2026

21/01/2026

22/01/2026

23/01/2026

Semana 6

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

ENSALADA MIXTA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

TORTILLA FRANCESA

GALO SAN PEDRO Á
PRANCHA

XAMÓN ASADO NO SEU
XUGO

PEITUGA DE POLO

BRÓCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURÉ

ARROZ

IOGUR DESCREMADO

FROITA

IOGUR DESCREMADO

FROITA

FROITA

26/01/2026

27/01/2026

28/01/2026

29/01/2026

30/01/2026

Semana 1

MACARRÓNS INTEGRAIS
SALTEADOS

CREMA MULTIVERDURAS

ARROZ CON TOMATE
NATURAL

SOPA DE ESTRELLAS

CALDO VEXETAL

LOMBO Á PRANCHA

CARNE NO SEU XUGO

FILETE DE PESCADA Á
PRANCHA

XUDÍAS VERDES CON OVO
COCIDO

POLO AO FORNO (sen pel)

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E
MINESTRA

ENSALADA (leituga, tomate
e cebola)

E PATACAS

CON PATACAS ASADAS

IOGUR DESCREMADO-
Froita

IOGUR DESCREMADO-
Froita

FROITA

IOGUR DESCREMADO-
Froita

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

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



SEN GLUTE

XANEIRO 2026



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

05/01/2026

06/01/2026

07/01/2026

08/01/2026

09/01/2026

PASTA CARBONARA

ENSALADA COMPLETA

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

BACALLAU REBOZADO

LASAÑA CASEIRA DE ATÚN

CON ENSALADA MIXTA

FROITA

NATILLAS-FROITA

12/01/2026

13/01/2026

14/01/2026

15/01/2026

16/01/2026

CROQUETAS CON
ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

CALDO VEXETAL

CREMA DE VERDURAS

XUDÍAS CON XAMÓN

PEIXE NO SEU XUGO

CINTA DE LOMBO AO
FORNO

POLO ASADO

SAN XACOBES ARTESÁN

ESPAGUETES

CON PASTA REFOGADA

ENSALADA MIXTA

PURÉ

PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA DE ATÚN

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

19/01/2026

20/01/2026

21/01/2026

22/01/2026

23/01/2026

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAÇA

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

TORTILLA DE PATACAS

GALO SAN PEDRO Á
PRANCHA

XAMÓN ASADO

PEITUGA DE POLO

BRÓCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURÉ

ARROZ

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

26/01/2026

27/01/2026

28/01/2026

29/01/2026

30/01/2026

MACARRÓNS SALTEADOS

CREMA MULTIVERDURAS

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

SOPA DE PASTA

CALDO GALEGO

LOMBO Á PRANCHA

GUIZO DE CARNE

FILETE DE PESCADA
REBOZADO

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

FROITA

XEADO-FROITA

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

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



SEN OVO

XANEIRO 2026



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

05/01/2026

06/01/2026

07/01/2026

08/01/2026

09/01/2026

ESPAGUETES CARBONARA ENSALADA COMPLETA

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

BACALLAU FRITO

LASAÑA CASEIRA DE ATÚN

CON ENSALADA MIXTA

FROITA

FROITA

12/01/2026

13/01/2026

14/01/2026

15/01/2026

16/01/2026

CROQUETAS CON
ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

CALDO VEXETAL

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS

XUDÍAS CON XAMÓN

FIDEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO
FORNO

POLO ASADO

SAN XACOBES ARTESÁN

ESPAGUETES

ENSALADA MIXTA

PURÉ

PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

19/01/2026

20/01/2026

21/01/2026

22/01/2026

23/01/2026

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

FILETE Á PRANCHA

GALO SAN PEDRO Á
PRANCHA

XAMÓN ASADO

PEITUGA DE POLO

BRÓCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURÉ

ARROZ

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

26/01/2026

27/01/2026

28/01/2026

29/01/2026

30/01/2026

MACARRÓNS SALTEADOS

CREMA MULTIVERDURAS

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

SOPA DE PASTA

CALDO GALEGO

LOMBO Á PRANCHA

GUIZO DE CARNE

FILETE DE PESCADA FRITO

XUDÍAS VERDES CON
CHOURIZO

POLO AO FORNO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E
MINESTRA

CON ENSALADA (leituga,
tomate e cebola)

E PATACAS

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

XEADO-FROITA

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

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



SEN LACTOSA

XANEIRO 2026



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

05/01/2026

06/01/2026

07/01/2026

08/01/2026

09/01/2026

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

ESPAGUETES CON
TOMATE

ENSALADA COMPLETA

BACALLAU EMPANADO

LASAÑA CASEIRA DE ATÚN

CON ENSALADA MIXTA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-
FROITA

12/01/2026

13/01/2026

14/01/2026

15/01/2026

16/01/2026

CROQUETAS CON
ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

CALDO VEXETAL

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS

XUDÍAS CON XAMÓN

FIDEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO (sen
lácteos) AO FORNO

POLO ASADO

SAN XACOBE ARTESÁN

ESPAGUETES

ENSALADA MIXTA

PURÉ

PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

19/01/2026

20/01/2026

21/01/2026

22/01/2026

23/01/2026

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA (Sen
lácteos)

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

TORTILLA DE PATACAS

GALO SAN PEDRO Á
PRANCHA

XAMÓN (sen lácteos)
ASADO

PEITUGA DE POLO

BRÓCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

CON PATACAS COCIDAS

ARROZ

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

26/01/2026

27/01/2026

28/01/2026

29/01/2026

30/01/2026

MACARRÓNS INTEGRAIS
SALTEADOS

CREMA MULTIVERDURAS
(sen lácteos)

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

SOPA DE ESTRELLAS

CALDO GALEGO

LOMBO Á PRANCHA

GUIZO DE CARNE (sen
lácteos)

FILETE DE PESCADA Á
ROMANA

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

FROITA

FROITA

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

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



SEN PEIXE

XANEIRO 2026



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

05/01/2026

06/01/2026

07/01/2026

08/01/2026

09/01/2026

Semana 4

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

ESPAGUETES CARBONARA

ENSALADA COMPLETA

TORTILLA FRANCESA

LASAÑA CASEIRA DE CARNE

CON ENSALADA MIXTA

FROITA

NATILLAS-FROITA

12/01/2026

13/01/2026

14/01/2026

15/01/2026

16/01/2026

Semana 5

CROQUETAS CON ENSALADA
FIDEUA DE CARNE E VERDURAS

ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMBO AO FORNO

CALDO VEXETAL
POLO ASADO

LENTELLAS CON VERDURIÑAS
SAN XACOBE ARTESÁN

XUDÍAS CON XAMÓN
ESPAGUETES

FROITA

ENSALADA MIXTA
FROITA

PURÉ
XEADO

PATACAS ASADAS
FROITA

CON BOLOÑESA VEXETAL
LACTEO

19/01/2026

20/01/2026

21/01/2026

22/01/2026

23/01/2026

Semana 6

SOPA DE AVE
FILETE Á PRANCHA
BRÓCOLI AO VAPOR
LACTEO

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO
PAVO NO SEU XUGO
PISTO DE VERDURAS
LACTEO

ENSALADA COMPLETA
XAMÓN ASADO
PURE
FROITA

CREMA DE CENORIA
PEITUGA DE POLO
ARROZ
FROITA

26/01/2026

27/01/2026

28/01/2026

29/01/2026

30/01/2026

Semana 1

MACARRÓNS INTEGRAIS SALTEADOS
LOMBO Á PRANCHA
CON ENSALADA MIXTA
LACTEO-FROITA

CREMA MULTIVERDURAS
GUIISO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
LACTEO-FROITA

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
XAMÓN Á PRANCHA
CON ENSALADA (leituga, tomate e cebola)
FROITA

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

CALDO VEXETAL
POLO AO FORNO
CON PATACAS
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

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