ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú basal

COLEXIO MIRALBA JESUITINAS VIGO
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02 Pizza caseira tradicional (1, 2, 3, 4, 7, 9, 10 e 12) Guiso de lentellas con cenoria e hortalizas (1) Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 630,608 prot (g): 20,212 lip (g): 21,368 hc (g): 81,533	03 Sopa de verduras (1, 3, 10 e 12) Escalopíns en salsa de alloporro Patacas á xardiñeira 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	04 Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (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	05 Potaxe de garavanzos Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, cebola 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	06 Tallaríns con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12) Fingers caseiros de peixe (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (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 Crema de cenoria Tortilla de pataca (3) Ensalada lixeira de leituga, cenoria e millo doce (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 546,144 prot (g): 27,552 lip (g): 11,8 hc (g): 78,589	10 Lentellas (1) Pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, cebola e cenoria (14) 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	11 Arroz integral con tomate e verduras ao gratén (2 e 3) Cinta de lombo á prancha Ensalada de leituga, olivas e cebola (11 e 14) 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	12 Sopa vexetal (1, 3, 10 e 12) Polo no seu xugo Patacas asadas 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	13 Croquetas con ensalada (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13 e 14) Fabas estufadas Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e integral (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 Arroz milanesa Revolto de ovo con xamón (3) Ensalada de tomate con ourego (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	17 Ensalada tropical (14) Macarróns integrais con champiñóns e boloñesa vexetal (1, 3, 7, 9, 10 e 12) 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	18 Crema de zanahoria Albóndegas caseiras con salsa de cebola Patacas ao vapor Iogur natural (2) ou 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	19 Ensaladilla rusa con atún e ovo (3, 4 e 11) Xamonciños de polo as finas herbas Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) 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	20 Sopa con verduras (1, 3, 10 e 12) Salmón en salsa de eneldo (4, 5 e 6) 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
6	23 Arroz integral á napolitana Pavo ao alliño Ensalada de leituga, cenoria relada, millo doce e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 808,145 prot (g): 26,44 lip (g): 20,608 hc (g): 125,553	24 Ensalada de garavanzos con ovo (3 e 14) Filete ruso caseiro á prancha Puré de pataca 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	25 Crema de verduras Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate con 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	26  Zucarroni (1, 2, 3, 10 e 12) Pescada á prancha (4, 5, e 6) Ensalada de tomate, olivas e millo doce (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	27 Crema de cabaciña Boloñesa vexetal con patacas (1, 7, 9 e 10) Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan integral (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 Sopa de ave con estreliñas (1, 3, 10 e 12) Polo asado Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 546,144 prot (g): 27,552 lip (g): 11,8 hc (g): 78,589		01	02	03

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 disponibilidade, 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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú sen glute

COLEXIO MIRALBA JESUITINAS VIGO
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02 Pizza caseira tradicional sen glute (2, 3 e 4) Guiso de legumes (no lentellas) con cenoria e hortalizas Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen glute	03 Sopa de verduras (10 e 11) Escalopíns en salsa de alloporro Patacas á xardiñeira Froita fresca de tempada e pan sen glute	04 Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	05 Potaxe de garavanzos Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	06 Pasta sen glute con bechamel lixeira (2, 3, 10 e 11) Fingers caseiros de peixe sen glute (3, 4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
4	09 Crema de cenoria Tortilla de pataca (3) Ensalada lixeira de leituga, cenoria e millo doce (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	10 Legumes estufadas (non lentellas) Pescada á romana sen glute (3, 4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cebola e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	11 Arroz integral con tomate e verduras ao gratén (2 e 3) Cinta de lombo á prancha Ensalada de leituga, olivas e cebola (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	12 Sopa vexetal (10 e 11) Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	13 Croquetas sen glute con ensalada (2, 3 e 14) Fabas estufadas Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen gluten
5	16 Arroz milanesa Revolto de ovo con xamón (3) Ensalada de tomate con ourego (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	17 Ensalada tropical (14) Macarróns sen glute con champiñóns e boloñesa vexetal de chícharos (10 e 11) Froita fresca de tempada e pan sen glute	18 Crema de zanahoria Albóndegas caseiras con salsa de cebola Patacas ao vapor Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen gluten	19 Ensaladilla rusa con atún e ovo (3, 4 e 11) Xamonciños de polo as finas herbas Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	20 Sopa con verduras (10 e 11) Salmón en salsa de eneldo (4, 5 e 6) Patacas fritas Froita fresca de tempada e pan sen glute
6	23 Arroz integral á napolitana Pavo ao alliño Ensalada de leituga, cenoria relada, millo doce e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	24 Ensalada de garavanzos con ovo (3 e 14) Filete ruso caseiro á prancha Puré de pataca Froita fresca de tempada e pan sen glute	25 Crema de verduras Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	26 Zucarroni (2, 10 e 11) Pescada á prancha (4, 5, e 6) Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	27 Crema de cabaciña Peituga de polo ao forno Tomate asado Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen gluten
1	30 Sopa de ave con pasta sen glute (10 e 11) Polo asado Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute				

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú hipocalórico

COLEXIO MIRALBA JESUITINAS VIGO
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02 Pizza caseira con base de coliflor tradicional de verduriñas (1, 2, 3, 4, 7, 9, 10 e 12) Guiso de lentellas con cenoria e hortalizas (1) Iogur descremado natural (2) ou froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	03 Sopa de verduras (1, 3, 10 e 12) Escalopíns á prancha Patacas ao vapor Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	04 Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	05 Garavanzos con verduras Tortilla francesa (3) Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	06 Tallaríns refogados (1, 3, 10 e 12) Peixe á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
4	09 Crema de cenoria Tortilla francesa (3) Ensalada lixeira de leituga, cenoria e millo doce (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	10 Lentellas con verduras (1) Pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cebola e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	11 Arroz integral con tomate natural e verduras salteadas Cinta de lombo á prancha Ensalada de leituga, olivas e cebola (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	12 Sopa vexetal (1, 3, 10 e 12) Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	13 Ensalada variada vexetal con ovo cocido (3 e 15) Fabas estufadas con hortalizas Iogur natural descremado (2) ou froita fresca de tempada e integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
5	16 Arroz milanesa Revolto de ovo con xamón (3) Ensalada de tomate con ourego (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	17 Macarróns integrais con champiñóns refogados (1, 3, 10 e 12) Peixe do día ao forno (4, 5 e 6) Ensalada tropical (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	18 Crema de zanahoria Albóndegas caseiras con salsa de cebola Patacas ao vapor Iogur natural descremado (2) ou froita fresca de tempada e integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	19 Ensaladilla rusa natural sen mahonesa (3, 4, 11 e 14) Xamonciños de polo sen pel as finas herbas Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	20 Sopa con verduras (1, 3, 10 e 12) Salmón á prancha (4, 5 e 6) Patacas ao vapor Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
6	23 Arroz integral á napolitana Pavo ao alliño Ensalada de leituga, cenoria relada, millo doce e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	24 Ensalada de garavanzos con ovo (3 e 14) Filete á prancha Puré de pataca Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	25 Crema de verduras Tortilla francesa (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	26 Ensalada de pasta tricolor con brotes de soia (1, 3, 10, 12 e 14) Pescada á prancha (4, 5, e 6) Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	27 Crema de cabaciña Peituga de polo ao forno Tomate asado Iogur natural descremado (2) ou froita fresca de tempada e integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
1	30 Sopa de ave con estreliñas (1, 3, 10 e 12) Polo asado sen pel Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)				

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú sen lactosa

COLEXIO MIRALBA JESUITINAS VIGO
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02 Pizza caseira tradicional con queixo sen lactosa (1, 3, 4, 7, 9, 10 e 12) Guiso de lentellas con cenoria e hortalizas (1) Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute	03 Sopa de verduras (1, 3, 10 e 12) Escalopíns en salsa de alloporro Patacas á xardiñeira Froita fresca de tempada e pan sen glute	04 Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	05 Potaxe de garavanzos Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	06 Tallaríns con bechamel lixeira de margarina (1, 3, 10 e 12) Fingers caseiros de peixe (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
4	09 Crema de cenoria Tortilla de pataca (3) Ensalada lixeira de leituga, cenoria e millo doce (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	10 Lentellas (1) Pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, cebola e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	11 Arroz integral con tomate e verduras salteadas Cinta de lombo á prancha Ensalada de leituga, olivas e cebola (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	12 Sopa vexetal (1, 3, 10 e 12) Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	13 Croquetas sen lactosa con ensalada (14) Fabas estufadas Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen gluten
5	16 Arroz milanesa Revolto de ovo con xamón (3) Ensalada de tomate con ourego (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	17 Ensalada tropical (14) Macarróns integrais con champiñóns e boloñesa vexetal (1, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita fresca de tempada e pan sen glute	18 Crema de zanahoria Albóndegas caseiras con salsa de cebola Patacas ao vapor Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen gluten	19 Ensaladilla rusa con atún e ovo (3, 4 e 11) Xamonciños de polo as finas herbas Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	20 Sopa con verduras (1, 3, 10 e 12) Salmón en salsa de eneldo (4, 5 e 6) Patacas fritas Froita fresca de tempada e pan sen glute
6	23 Arroz integral á napolitana Pavo ao alliño Ensalada de leituga, cenoria relada, millo doce e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	24 Ensalada de garavanzos con ovo (3 e 14) Filete ruso caseiro á prancha Puré de pataca Froita fresca de tempada e pan sen glute	25 Crema de verduras Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	26 Ensalada de pasta tricolor con brotes de soia (1, 3, 10, 12 e 14) Pescada á prancha (4, 5, e 6) Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	27 Crema de cabaciña Boloñesa vexetal con patacas (1, 7, 9 e 10) Iogur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen gluten
1	30 Sopa de ave con estreliñas (1, 3, 10 e 12) Polo asado Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute				

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú sen legumes

COLEXIO MIRALBA JESUITINAS VIGO
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02 Pizza caseira tradicional sen glute (2, 3 e 4) Filete á prancha Ensalada mixta (14) Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen glute	03 Sopa de verduras Escalopíns en salsa de alloporro Patacas con acelgas, cenoria e cabaciña Froita fresca de tempada e pan sen glute	04 Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	05 Crema multiverduras Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, cebola e millo doce (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	06 Pasta de arroz sen glute con bechamel lixeira (2 e 3) Peixe á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
4	09 Crema de cenoria Tortilla de pataca (3) Ensalada lixeira de leituga, cenoria e millo doce (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	10 Repolo refogado Pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cebola e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	11 Arroz integral con tomate e verduras ao gratén (2 e 3) Cinta de lombo á prancha Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	12 Sopa vexetal Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	13 Croquetas sen glute con ensalada (2, 3 e 14) Fabas estufadas Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen glute
5	16 Arroz milanesa sen chícharos Revolto de ovo con xamón (3) Ensalada de tomate con ourego (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	17 Ensalada tropical (14) Macarróns de arroz con champiñóns e boloñesa de atún (4) Froita fresca de tempada e pan sen glute	18 Crema de zanahoria Albóndegas caseiras con salsa de cebola Patacas ao vapor Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen glute	19 Ensaladilla rusa sen chícharos nin xudías (3, 4 e 11) Xamonciños de polo as finas herbas Ensalada de leituga, millo e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	20 Sopa con verduras Salmón en salsa de eneldo (4, 5 e 6) Patacas fritas Froita fresca de tempada e pan sen glute
6	23 Arroz integral á napolitana Pavo ao alliño Ensalada de leituga, cenoria relada e millo doce (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	24 Ensalada de leituga e millo con ovo (3 e 14) Filete ruso caseiro á prancha Puré de pataca Froita fresca de tempada e pan sen glute	25 Crema de verduras Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	26 Ensalada de pasta de arroz (14) Pescada á prancha (4, 5, e 6) Ensalada de tomate, cenoria relada e millo doce (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	27 Crema de cabaciña Peituga de polo á prancha Patacas ao vapor Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen glute
1	30 Sopa de ave con pasta de arroz Polo asado Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute				

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú sen ovo

COLEXIO MIRALBA JESUITINAS VIGO
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02 Pizza caseira tradicional sen glute con queixo sen lactosa (4) Guiso de lentellas con cenoria e hortalizas (1) Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen glute	03 Sopa de verduras (10 e 11) Escalopíns en salsa de alloporro Patacas á xardiñeira Froita fresca de tempada e pan sen glute	04 Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	05 Potaxe de garavanzos Fiete á prancha Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	06 Pasta sen glute con bechamel lixeira de margarina (10 e 11) Peixe á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
4	09 Crema de cenoria Filete á prancha Ensalada lixeira de leituga, cenoria e millo doce (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	10 Lentellas (1) Pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cebola e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	11 Arroz integral con tomate e verduras salteadas Cinta de lombo á prancha Ensalada de leituga, olivas e cebola (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	12 Sopa vexetal (10 e 11) Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	13 Croquetas sen ovo con ensalada (14) Fabas estufadas Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen gluten
5	16 Arroz milanesa Peixe do día á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de tomate con ourego (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	17 Ensalada tropical (14) Macarróns sen glute con champiñóns e boloñesa vexetal (1, 7, 9, 10 e 11) Froita fresca de tempada e pan sen glute	18 Crema de zanahoria Albóndegas caseiras con salsa de cebola Patacas ao vapor Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen gluten	19 Ensaladilla rusa sen ovo nin mahonesa (4, 11 e 14) Xamonciños de polo as finas herbas Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	20 Sopa con verduras (10 e 11) Salmón en salsa de eneldo (4, 5 e 6) Patacas fritas Froita fresca de tempada e pan sen glute
6	23 Arroz integral á napolitana Pavo ao alliño Ensalada de leituga, cenoria relada, millo doce e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	24 Ensalada de garavanzos (14) Filete ruso caseiro á prancha Puré de pataca Froita fresca de tempada e pan sen glute	25 Crema de verduras Peixe ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	26 Zucarroni (2, 10 e 11) Pescada á prancha (4, 5, e 6) Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	27 Crema de cabaciña Boloñesa vexetal con patacas (1, 7, 9 e 10) Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen gluten
1	30 Sopa de ave con pasta sen glute (10 e 11) Polo asado Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute				

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú sen peixe

COLEXIO MIRALBA JESUITINAS VIGO
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02 Pizza caseira tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Guiso de lentellas con cenoria e hortalizas (1) Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	03 Sopa de verduras (1, 3, 10 e 12) Escalopíns en salsa de alloporro Patacas á xardiñeira Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	04 Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	05 Potaxe de garavanzos Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	06 Tallaríns con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12) Filete á prancha Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
4	09 Crema de cenoria Tortilla de pataca (3) Ensalada lixeira de leituga, cenoria e millo doce (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	10 Lentellas (1) Filete de polo á prancha Ensalada de leituga, cebola e cenoria (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	11 Arroz integral con tomate e verduras ao gratén (2 e 3) Cinta de lombo á prancha Ensalada de leituga, olivas e cebola (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	12 Sopa vexetal (1, 3, 10 e 12) Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	13 Croquetas con ensalada (1, 2, 3, 10, 12 e 14) Fabas estufadas Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
5	16 Arroz milanesa Revolto de ovo con xamón (3) Ensalada de tomate con ourego (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	17 Ensalada tropical (14) Macarróns integrais con champiñóns e boloñesa vexetal (1, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	18 Crema de zanahoria Albóndegas caseiras con salsa de cebola Patacas ao vapor Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	19 Ensaladilla rusa sen atún e ovo (3 e 11) Xamonciños de polo as finas herbas Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	20 Sopa con verduras (1, 3, 10 e 12) Tortilla francesa Patacas fritas Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
6	23 Arroz integral á napolitana Pavo ao alliño Ensalada de leituga, cenoria relada, millo doce e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	24 Ensalada de garavanzos con ovo (3 e 14) Filete ruso caseiro á prancha Puré de pataca Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	25 Crema de verduras Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	26 Zucarroni (1, 2, 3, 10 e 12) Peituga de polo á prancha Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	27 Crema de cabaciña Boloñesa vexetal con patacas (1, 7, 9 e 10) Iogur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
1	30 Sopa de ave con estreliñas (1, 3, 10 e 12) Polo asado Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)				

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

ARUME
COCINAMOS PARA TI

Menú basal opción 2 ESO

COLEXIO MIRALBA JESUITINAS VIGO
Novembro 2026

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	02 Ensalada de tomate con queixo fresco e ourego (2 e 14)	03	04	05	06
4	09 Arroz tres delicias (3 e 6)	10	11	12	13
5	16 San Xacobos (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 12 e 13)	17	18	19	20
6	23 Aliñas de polo ao forno	24	25	26	27
1	30 Ensalada de pasta (1, 3, 10, 11 e 14)	01	02	03	04

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
COCIÑAMOS 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