



COLEXIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

SETEMBRO 2025



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
Semana 1	08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025	12/09/2025		
	ESPAGUETES CARBONARA	ENSALADA COMPLETA	SOPA DE LETRAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ENSALADILLA RUSA	ENERXÍA (Kcal)	730.98
	BACALLAU EMPANADO	GUIISO DE CARNE	XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO	LOMBO Á PRANCHA	POLO AO FORNO	Prot. (g)	30.34
	CON ENSALADA MIXTA	CON PATACAS E MINESTRA	CHOURIZO E PATACAS	ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON PATACAS	Lip. (g)	32.40
	LACTEO-FROITA	LACTEO-FROITA	XEADO- FROITA	FROITA	FROITA	HdcC (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	PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA LACTEO	PEIXE DO DIA AO FORNO CON TOMATE ASADO LACTEO	REVOLTO DE ESPARRAGOS LÁCTEO			
Semana 2	15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025		
	CREMA DE CENORIA	SOPA VEXETAL	CROQUETAS CON LEITUGA	LENTELLAS Á CASEIRA	CODIÑOS AO GRATÉN	ENERXÍA (Kcal)	651.02
	TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E BRÓCOLI CON PASTA	FILETE RUSO CON TOMATE GRELADO	PAELLA MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA AO FORNO	Prot. (g)	25.36
		CON PURÉ DE PATACA		CON TOMATE	CON PISTO DE VERDURAS	Lip. (g)	22.82
	LACTEO-FROITA	FROITA	FROITA	LACTEO-FROITA	FROITA	HdcC (g)	78.26
	Vaso de leite con cacao, bolachas tipo integral e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais de chocolate e froita	Vaso de leite con torradas de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	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
PEIXE DO DIA AO PAPILLOTE CON CENORIA AO VAPOR FROITA	PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS LACTEO	ENSALADA CON QUEIXO FRESCO E NOCES LÁCTEO	PIZZA DE VERDURAS (CEBOLA, PEMENTOS, CHAMPIÑONS E CABACIÑA) FROITA	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA LACTEO			
Semana 3	22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025	26/09/2025		
	ENSALADA DE PRIMAVERA	CREMA DE CABACIÑA	BRÓCOLI SALTEADO CON OVO RELADO	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS	ENERXÍA (Kcal)	679.04
	ESCALOPÍNS EN SALSA	POLO AO LIMÓN	LASAÑA DE ATÚN	ALBÓNDEGAS CON TOMATE	PIZZA CASEIRA	Prot. (g)	23.72
	CON ARROZ EN BRANCO	CON PATACAS FRITAS		CON PATACAS		Lip. (g)	24.76
	FROITA	FROITA	LACTEO	LACTEO-FROITA	FROITA	HdcC (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 DIA 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			
Semana 4	29/09/2025	30/09/2025					
	SOPA DE POLO CON FIDEOS E MILLO	LENTELLAS CON CHOURIZO				ENERXÍA (Kcal)	633.94
	TORTILLA DE PATACA	PESCADA AO FORNO				Prot. (g)	28.34
	CON TOMATE NATURAL	CON ENSALADA				Lip. (g)	22.60
	LACTEO-FROITA	FROITA				HdcC (g)	71.92
	Vaso de leite con cereais integrais e zume de laranxa natural	Vaso de leite con torrada de pan integral con aceite de oliva virxe e froita					Recomendacións
HAMBURGUESA DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE GRELADO FROITA	PEITUGA DE PAVO CON CABACIÑA ASADA LACTEO						



Garante que estes menús teñan planificación segundo os principios dietéticos establecidos para OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materiais primos 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



HIPOCALORICA

SETEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

08/09/2025

09/09/2025

10/09/2025

11/09/2025

12/09/2025

ESPAGUETES
REFOGADOS

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON TOMATE
NATURAL

ENSALADILLA NATURAL

BACALLAU Á PRANCHA

CARNE NO SEU XUGO

XUDIAS VERDES CON OVO
COCIDO E PATACAS

LOMBO Á PRANCHA

POLO AO FORNO (sen pel)

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E
MINESTRA

ENSALADA (leituga, tomate
e cebola)

CON PATACAS COCIDAS

IOGUR DESCREMADO-
Froita

IOGUR DESCREMADO-
Froita

IOGUR DESCREMADO-
Froita

FROITA

FROITA

15/09/2025

16/09/2025

17/09/2025

18/09/2025

19/09/2025

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

ENSALADA

LENTELLAS VEXETAIS

CODIÑOS REFOGADOS

PAVO NO SEU XUGO

FILETE Á PRANCHA

PEIXE Á PRANCHA

TORTILLA FRANCESA

PESCADA AO FORNO

CON BRÓCOLI E PASTA
REFOGADA

CON PURÉ DE PATACA

CON ARROZ BRANACO

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

IOGUR DESCREMADO-
Froita

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO-
Froita

FROITA

22/09/2025

23/09/2025

24/09/2025

25/09/2025

26/09/2025

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

BRÓCOLI REFOGADO

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON
ACELGAS

ESCALOPÍNS Á PRANCHA

POLO (sen pel) AO LIMON

PEIXE AO FORNO

MAGRO NO SEU XUGO

FILETE Á PRANCHA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS COCIDAS

CON PASTA REFOGADA

CON PATACAS AO VAPOR

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO

IOGUR DESCREMADO-
Froita

FROITA

29/09/2025

30/09/2025

SOPA DE POLO CON
FIDEOS

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA FRANCESA

PESCADA AO FORNO

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

IOGUR DESCREMADO-
Froita

FROITA



Garante que estos menús fueron 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

SETEMBRO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

08/09/2025

ESPAGUETES
CARBONARA

BACALLAU REBOZADO

CON ENSALADA MIXTA

LACTEO-FROITA

MARTES

09/09/2025

ENSALADA COMPLETA

GUISO DE CARNE

CON PATACAS E
MINESTRA

LACTEO-FROITA

MÉRCORES

10/09/2025

SOPA DE PASTA

XUDÍAS VERDES CON OVO
COCIDO,

CHOURIZO E PATACAS

XEADO-FROITA

XOVES

11/09/2025

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

LOMBO Á PRANCHA

CON ENSALADA (leituga,
tomate e cebola)

FROITA

VENRES

12/09/2025

ENSALADILLA RUSA

POLO AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

Semana 1

15/09/2025

CREMA DE CENORIA

PAVO NO SEU XUGO

CON BACON, BRÓCOLI E
PASTA REFOGADA

LACTEO-FROITA

16/09/2025

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON
TOMATE GRELADO

CON PURÉ DE PATACA

FROITA

17/09/2025

CROQUETAS CON
LEITUGA

PAELLA MARIÑEIRA

FROITA

18/09/2025

ESTUFADO DE LEGUMES

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

19/09/2025

PASTA AO GRATÉN

PESCADA AO FORNO

CON PISTO DE VERDURAS

FROITA

Semana 2

22/09/2025

ENSALADA PRIMAVERA

ESCALOPÍNS EN SALSA

CON ARROZ EN BRANCO

FROITA

23/09/2025

CREMA DE CABACIÑA

POLO AO LIMÓN

CON PATACAS FRITAS

FROITA

24/09/2025

BRÓCOLI SALTEADO CON
OVO RELADO

LASAÑA DE ATÚN

LACTEO

25/09/2025

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

26/09/2025

GARAVANZOS CON
BACALLAU E ACELGAS

PIZZA CASEIRA

FROITA

Semana 3

29/09/2025

SOPA DE POLO CON
FIDEOS E MILLO

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

LACTEO-FROITA

30/09/2025

ESTUFADO DE LEGUMES

PESCADA AO FORNO

CON ENSALADA

FROITA

Semana 4



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

SETEMBRO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

08/09/2025

09/09/2025

10/09/2025

11/09/2025

12/09/2025

ESPAGUETES
CARBONARA

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

ENSALADILLA RUSA (sen
ovo nin mahonesa)

BACALLAU FRITO

GUIZO DE CARNE

XUDÍAS VERDES CON
CHOURIZO

LOMBO Á PRANCHA

POLO AO FORNO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E
MINESTRA

E PATACAS

CON ENSALDA (leituga,
tomate e cebola)

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

XEADO-FROITA

FROITA

FROITA

15/09/2025

16/09/2025

17/09/2025

18/09/2025

19/09/2025

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON
LEITUGA

LENTELLAS Á CASEIRA

CODIÑOS AO GRATÉN

PAVO NO SEU XUGO
CON BACON, BROCOLI E
PASTA

FILETE RUSO CON
TOMATE GRELADO
CON PURÉ DE PATACA

PAELLA MARIÑEIRA

POLO Á PRANCHA

PESCADA AO FORNO

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

CON PISTO DE VERDURAS

FROITA

22/09/2025

23/09/2025

24/09/2025

25/09/2025

26/09/2025

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

BRÓCOLI REFOGADO

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON
BACALLAU E ACELGAS

ESCALOPIÑS EN SALSA

POLO AO LIMON

PEIXE AO FORNO

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON PASTA REFOGADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

29/09/2025

30/09/2025

SOPA DE POLO CON
FIDEOS E MILLO

LENTELLAS CON
CHOURIZO

FILETE A PRANCHA

PESCADA AO FORNO

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

LACTEO-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

SETEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

08/09/2025

09/09/2025

10/09/2025

11/09/2025

12/09/2025

ESPAGUETES CON
TOMATE

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

ENSALADILLA RUSA (sen
lácteos)

BACALLAU EMPANADO

GUISO DE CARNE (sen
lácteos)

XUDÍAS VERDES CON OVO
COCIDO

LOMBO (sen lácteos) Á
PRANCHA

POLO AO FORNO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E
MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

CON ENSALADA (leituga,
tomate e cebola)

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-
FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-
FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

15/09/2025

16/09/2025

17/09/2025

18/09/2025

19/09/2025

CREMA DE CENORIA (sen
lácteos)

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON
LEITUGA

LENTELLAS Á CASEIRA

CODIÑOS CON TOMATE

PAVO NO SEU XUGO

FILETE RUSO CON
TOMATE GRELADO

PAELLA MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

CON BACON, BRÓCOLI E
PASTA

CON PURÉ DE PATACA
(sen lácteos)

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

IOGUR SEN LACTOSA-
FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-
FROITA

FROITA

22/09/2025

23/09/2025

24/09/2025

25/09/2025

26/09/2025

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA (sen
lácteos)

BRÓCOLI SALTEADO CON
OVO RELADO

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON
BACALLAU E ACELGAS

ESCALOPÍNS (sen
lácteos) EN SALSA

POLO AO LIMÓN

PEIXE AO FORNO

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON PASTA REFOGADA

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-
FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

29/09/2025

30/09/2025

SOPA DE POLO, FIDEOS E
MILLO

LENTELLAS CON
CHOURIZO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

IOGUR SEN LACTOSA-
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

SETEMBRO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

08/09/2025

ESPAGUETES
CARBONARA

TORTILLA FRANCESA

CON ENSALAD MIXTA

LACTEO-FROITA

MARTES

09/09/2025

ENSALADA COMPLETA
(sen atún)

GUIISO DE CARNE

CON PATACAS E
MINESTRA

LACTEO-FROITA

MÉRCORES

10/09/2025

SOPA DE LETRAS

XUDÍAS VERDES CON OVO
COCIDO

CHOURIZO E PATACAS

XEADO-FROITA

XOVES

11/09/2025

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

LOMBO Á PRANCHA

CON ENSALADA (leituga,
tomate e cebola)

FROITA

VENRES

12/09/2025

ENSALADILLA RUSA (sen
atún)

POLO AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

Semana 1

15/09/2025

CREMA DE CENORIA

TAQUIÑOS DE PAVO,
BACON

E BRÓCOLI CON PASTA

LACTEO-FROITA

16/09/2025

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TAMTE
GRELADO E QUEIXO

CON PURÉ DE PATACA

FROITA

17/09/2025

CROQUETAS CON
LEITUGA

PAELLA DE CARNE CON
VERDURAS

FROITA

18/09/2025

LENTELLAS Á CASEIRA

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

19/09/2025

CODIÑOS AO GRATEN

FILETE Á PRANCHA

CON PISTO DE VERDURAS

FROITA

Semana 2

22/09/2025

ENSALADA PRIMAVERA

ESCALOPÍNS EN SALSA

CON ARROZ EN BRANCO

FROITA

23/09/2025

CREMA DE CABACIÑA

POLO AO LIMÓN

CON PATACAS FRITAS

FROITA

24/09/2025

BRÓCOLI SALTEADO CON
OVO RELADO

LASAÑA DE CARNE

LACTEO

25/09/2025

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

26/09/2025

GARAVANZOS CON
ACELGAS

PIZZA CASEIRA

FROITA

Semana 3

29/09/2025

SOPA DE POLO, FIDEOS E
MILLO

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE NATURAL

LACTEO-FROITA

30/09/2025

LENTELLAS CON
CHOURIZO

PAVO Á PRANCHA

CON ENSALADA

FROITA

Semana 4



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