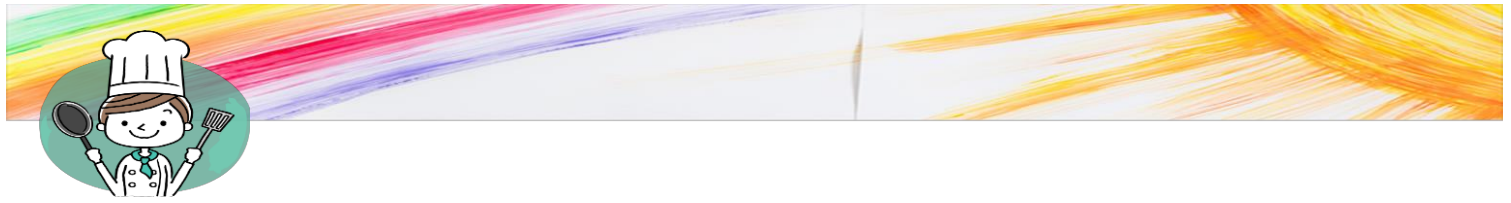


COLEGIO MIRALBA JESUITINAS
DE VIGO

ABRIL 2023



Semana 1	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	03/04/2023	11/04/2023	12/04/2023	13/04/2023	14/04/2023	Energía (Kcal)	866,20
		FIDEUS GUIRADOS	LENTELLAS VEXETAIS	CREMA DE CABACIÑA	FABAS VEXETAIS	Prot. (g)	36,20
		PESCADA EMPANADA	TAQUIÑOS DE POLO AO FORNO	MILANESA	TORTILLA ESPAÑOLA	Lip. (g)	31,40
		ENSALADA (Leituga, tomate e millo)	CON SALSA E PATACAS COCIDAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	LEITUGA	Glucidos	109,80
		FROITA	FROITA	IOGUR ou FROITA	FROITA		
		Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadinho de peituga de pavo cocida. Froita	vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Recomendacións	
		TORTILLA FRANCESA	CHÍCHAROS CON XAMÓN	SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN	FILETE A PRANCHA		
		FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO		
Semana 2	17/04/2023	18/04/2023	19/04/2023	20/04/2023	21/04/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	CROQUETAS CON LEITUGA	ENSALADILLA RUSA	ESPIRAIS CON TOMATE	SOPA DE LETRAS	CREMA VEXETAL	Energía (Kcal)	850,10
	POLO AO ALLIÑO	LOMBO FRESCO EN SALSA	FILETE DE PESCADA Á ROMANA	CARNE GUISADA	PAELLA MARIÑEIRA	Prot. (g)	33,80
	CON ARROZ E CHÍCHAROS	CON PURÉ	CON ENSALADA (Leituga, millo, cenoria)	CON VERDURIÑAS E PATACAS		Lip. (g)	27,70
	FROITA	IOGUR ou FROITA	FROITA	FROITA	IOGUR ou FROITA	Glucidos	116,30
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita	logur natural. Galletas tostadas. Zume de laranxa natural	Vaso de leite. Mini bocadinho de peituga de pavo cocida. Froita	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita	Recomendacións	
	LURAS Á PRANCHA	MINISTRA REFOGADA	PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE	ESPAGUETI CON ATUN	TORTILLA DE XAMÓN C/ LEITUGA		
	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA		
Semana 3	24/04/2023	25/04/2023	26/04/2023	27/04/2023	28/04/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
	ARROZ CON ATÚN	CREMA DE CENORIA	SOPA VEXETAL	LENTELLAS CON VERDURAS	CODIÑOS AO GRATÉN	ENERXÍA (Kcal)	848,20
	ESCALOPÍNS DE PORCO	SALMÓN EN SALSA	POLO AO FORNO	TORTILLA ESPAÑOLA	FILETE DE PESCADA Á PRANCHA	Prot. (g)	37,50
	CON BRÓCOLI AO VAPOR	MACARRÓNS	CON PATACAS	CON TOMATE, QUEIXO E ALBAHACA	CON ENSALADA (Leituga, tomate e cenoria)	Lip. (g)	27,10
	FROITA	FROITA	IOGUR ou FROITA	FROITA	NATILLAS ou FROITA	Glucidos	113,50
	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa	Vaso de leite con cereais. Froita	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Recomendacións	
	PEIXE A PRANCHA	SALTEADO DE VERDURIÑAS	SANDWICH VEXETAL	ARROZ TRES DELICIAS	PEITUGA DE POLO PRANCHA		
	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	FROITA		



SEN PEIXE

ABRIL 2023



LUNS

10/04/2023

MARTES

11/04/2023

MÉRCORES

12/04/2023

XOVES

13/04/2023

VENRES

14/04/2023

Semana 1

FIDEOS GUIADOS
TENREIRA AO FORNO
CON ENSALADA
FROITA

LENTELLAS VEXETAIS
TAQUÍÑOS DE POLO AO FORNO
CON SALSA
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
MILANESA
ARROZ CON SALSA DE TOMATE
IOGUR ou FROITA

FABAS VEXETAIS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON TOMATE
FROITA

Semana 2

17/04/2023
CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS ESP.
CON ARROZ E CHICHAROS
FROITA

18/04/2023
ENALADILLA RUSA S/ATÚN
LOMBO FRESCO EN SALSA
PURÉ
IOGUR ou FROITA

19/04/2023
ESPIRAIS CON TOMATE
POLO Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

20/04/2023
SOPA DE LETRAS
TENREIRA GUISADA
CON VERDURIÑAS E PATACAS
FROITA

21/04/2023
CREMA VEXETAL
FILETE Á PRANCHA
CON ARROZ
IOGUR ou FROITA

Semana 3

24/04/2023
BRÓCOLI AO VAPOR
ESCALOPÍNS DE PORCO
CON ARROZ
FROITA

25/04/2023
CREMA CENORIA
TENREIRA EN SALSA
MACARRÓNS
FROITA

26/04/2023
SOPA VEXETAL
POLO AO FORNO
CON PATACAS
IOGUR ou FROITA

27/04/2023
LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON TOMATE, QUEIXO E ALBAHACA
FROITA

28/04/2023
CODIÑOS AO GRATÉN
LOMBO Á PRANCHA
CON ENSALADA (Leituga, tomate e cenoria)
IOGUR ou FROITA

Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietéticos-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 visítate: www.arumeservicios.com



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154



HIPOCALÓRICA

ABRIL 2023



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

10/04/2023

MARTES

11/04/2023

FIDEUS SALTEADOS
PESCADA Á PRANCHA
PATACA AO VAPOR
FROITA

MÉRCORES

12/04/2023

LENTELLAS VEXETAIS
TAQUIÑOS DE POLO NO SEU XUGO
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

XOVES

13/04/2023

CREMA DE CABACIÑA
FILETE Á PRANCHA
CON ARROZ
IOGUR DESNATADO ou FROITA

VENRES

14/04/2023

FABAS VEXETAIS
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE E ATÚN
FROITA

Semana 1

17/04/2023

ENSALADA MIXTA
POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ E CHICHAROS
FROITA

18/04/2023

ENSALADILLA NATURAL C/ATÚN
LOMBO Á PRANCHA
CON PATACAS COCIDAS
IOGUR DESNATADO ou FROITA

19/04/2023

ESPIRAIS REFOGADOS
FILETE DE PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

20/04/2023

SOPA DE LETRAS
TENREIRA NO SEU XUGO
CON VERDURIÑAS
FROITA

21/04/2023

CREMA VEXETAL
PEIXE COCIDO
CON ARROZ
IOGUR DESNATADO ou FROITA

Semana 2

24/04/2023

BRÓCOLI AO VAPOR
PORCO Á PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

25/04/2023

CREMA DE CENORIA
SALMÓN EN SALSA
MACARRÓNS
FROITA

26/04/2023

SOPA VEXETAL
POLO NO SEU XUGO
CON PATACA COCIDA
IOGUR DESNATADO ou FROITA

27/04/2023

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE
FROITA

28/04/2023

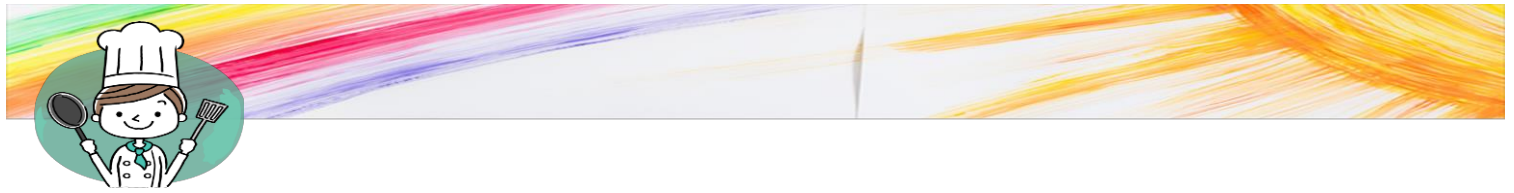
ESPIRAIS REFOGADAS CON VERDURIÑAS
BACALLAU COCIDO
CON VERDURIÑAS
IOGUR DESNATADO ou FROITA

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



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154



SEN OVO

ABRIL 2023



LUNS

10/04/2023

MARTES

11/04/2023

FIEDOS ESTUFADOS
PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

MÉRCORES

12/04/2023

LENTELLAS VEXETAIS
TAQUIÑOS DE POLO AO FORNO
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

XOVES

13/04/2023

CREMA DE CABACIÑA
MILANESA S/OVO
ARROZ CON SALSA DE TOMATE
LÁCTEO ou FROITA

VENRES

14/04/2023

FABAS VEXETAIS
POLO Á PRANCHA
CON TOMATE E ATÚN
FROITA

Semana 1

17/04/2023

CROQUETAS ESP. CON LEITUGA
POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ E CHICHAROS
FROITA

18/04/2023

ENSALADILLA NATURAL S/OVO
LOMBO Á PRANCHA
PURÉ
LÁCTEO ou FROITA

19/04/2023

PASTA C/ TOMATE
FILETE DE PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

20/04/2023

SOPA DE LETRAS
TENREIRA GUIADA
CON VERDURIÑAS E PATACAS
FROITA

21/04/2023

CREMA VEXETAL
PAELLA MARIÑEIRA
LÁCTEO ou FROITA

Semana 2

24/04/2023

ARROZ CON ATÚN
PORCO Á PRANCHA
CON BRÓCOLI AO VAPOR
FROITA

25/04/2023

CREMA DE CENORIA
SALMÓN EN SALSA
MACARRÓNS
FROITA

26/04/2023

SOPA VEXETAL
POLO AO FORNO
CON PATACAS
LÁCTEO ou FROITA

27/04/2023

LENTELLAS CON VERDURAS
PAVO Á PRANCHA
CON TOMATE
LÁCTEO

28/04/2023

ESPIRAIS CON VERDURIÑAS
BACALLAU AO FORNO
PATACAS CON VERDURIÑAS
LÁCTEO ou FROITA

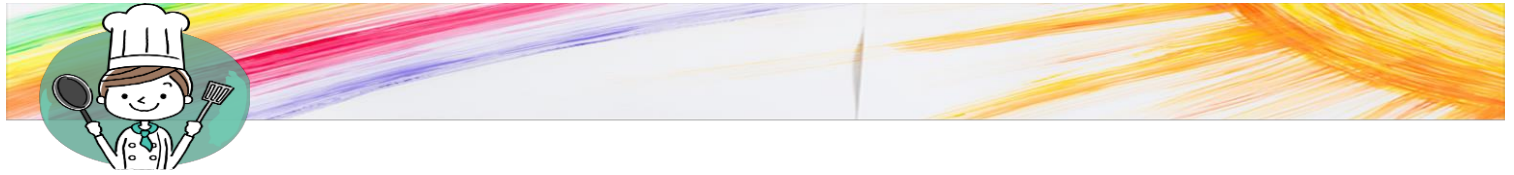
Semana 3

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



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154





SEN LACTOSA

ABRIL 2023



LUNS

10/04/2023

MARTES

11/04/2023

FIDEUS GUIRADOS
PESCADA EMPANADA
ENSALADA
FROITA

MÉRCORES

12/04/2023

LENTELLAS VEXETAIS
TAQUIÑOS DE POLO AO FORNO
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

XOVES

13/04/2023

CREMA DE CABACIÑA S/LACT.
MILANESA
ARROZ CON SALSA DE TOMATE
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

VENRES

14/04/2023

FABAS VEXETAIS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON TOMATE E ATÚN
FROITA

Semana 1

17/04/2023

CROQUETAS ESP. CON LEITUGA
POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ E CHICHAROS
FROITA

18/04/2023

ENSALADILLA NATURAL
LOMBO Á PRANCHA
LEITUGA E CEBOLA
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

19/04/2023

PASTA C/ TOMATE S/LACT.
FILETE DE PESCADA Á ROMANA
CON ENSALADA
FROITA

20/04/2023

SOPA DE LETRAS
TENREIRA GUISADA
CON VERDURIÑAS E PATACAS
FROITA

21/04/2023

CREMA VEXETAL S/LACT.
PAELLA MARIÑEIRA
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

Semana 2

24/04/2023

ARROZ CON ATÚN
PORCO Á PRANCHA
CON BRÓCOLI AO VAPOR
FROITA

25/04/2023

CREMA DE CENORIA
SALMÓN EN SALSA
MACARRÓNS
FROITA

26/04/2023

SOPA VEXETAL
POLO AO FORNO
CON PATACAS
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

27/04/2023

LENTELLAS CON VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON TOMATE
FROITA

28/04/2023

CODIÑOS AO GRATÉN
FILETE DE PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA (Leituga, tomate e cenoria)
IOGUR S/LACTOSA ou FROITA

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



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154



SEN GLUTEN

ABRIL 2023



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

10/04/2023

MARTES

11/04/2023

FIDEUS ESTOFADOS ESP
PESCADA EMPANADA S/GLUTEN
CON ENSALADA
FROITA

MÉRCORES

12/04/2023

CREMA DE VERDURAS
TAQUIÑOS DE POLO AO FORNO
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

XOVES

13/04/2023

CREMA CABACIÑA
MILANESA ESP.
CON ENSALADA
LÁCTEO ou FROITA

VENRES

14/04/2023

FABAS VEXETAIS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON TOMATE E ATÚN
FROITA

Semana 1

17/04/2023

CROQUETAS ESP. CON LEITUGA
POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ E CHICHAROS
FROITA

18/04/2023

ENSALADILLA RUSA
LOMBO Á PRANCHA
PURÉ
LÁCTEO ou FROITA

19/04/2023

PASTA ESP. CON TOMATE
FILETE DE PESCADA REBOZADA
CON ENSALADA
FROITA

20/04/2023

SOPA DE LETRAS ESP.
TENREIRA GUISADA
CON VERDURIÑAS E PATACAS
FROITA

21/04/2023

CREMA VEXETAL
PAELLA MARIÑEIRA
LÁCTEO ou FROITA

Semana 2

24/04/2023

ARROZ CON ATÚN
PORCO Á PRANCHA
CON BRÓCOLI AO VAPOR
FROITA

25/04/2023

CREMA DE CENORIA
SALMÓN EN SALSA
MACARRÓNS ESP.
FROITA

26/04/2023

SOPA VEXETAL ESP.
POLO AO FORNO
CON PATACAS
LÁCTEO ou FROITA

27/04/2023

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON TOMATE, QUEIXO E ALBAHACA
FROITA

28/04/2023

PASTA ESP. CON VERDURIÑAS
BACALLAU COCIDO
CON PATACAS E VERDURIÑAS
LÁCTEO ou FROITA

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



Revisado: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154