




COLEGIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

MAIO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023		
	ESPAQUETI CARBONARA BACALLAU EMPANADO CON ENSALADA MIXTA LÁCTEO- Froita	SOPA DE LETRAS XUDIÁS VERDES, CON OVO COCIDO, CHOURIZO E PATACAS XEADO-Froita	ARROZ CON SALSA DE TOMATE SAN XACOBO ARTESÁN ENSALADA (Leituga, tomate, cebola) FROITA	ENSALADILLA RUSA POLO AO FORNO CON PATACAS FROITA		Enexía (Kcal) 697,61 Prot. (g) 29,41 Lip. (g) 34,00 HdeC (g) 67,81
	Vaso de leite con cereais. Zume de laranxa natural LURAS Á PRANCHA LACTEO	Vaso de leite. Torrada de xamón serrano. Froita FILETE Á PRANCHA C/ MENESTRA FROITA	logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE LACTEO	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita TORTILLA DE QUEIXO C/ LEITUGA LACTEO	Vaso de leite con cereais de arroz. Froita SANDWICH VEXETAL LACTEO	Recomendacións
Semana 2	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023	
	CREMA DE CENORIA TAQUIÑOS DE PAVO, BEICON E BRECOL CON PASTA LÁCTEO- Froita	SOPA VEXETAL FILETE RUSO C/TOMATE GRELLADO, QUEIXO E PURÉ FROITA	CROQUETAS CON LEITUGA PAELLA MARINEIRA FROITA	LENTELLAS A CASEIRA TORTILLA DE PATACA CON TOMATE LÁCTEO- Froita	CODIÑOS AO GRATÉN PESCADA AO FORNO CON PISTO DE VERDURAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 736,33 Prot. (g) 28,33 Lip. (g) 24,34 HdeC (g) 99,28
	Vaso de leite, pan con aceite de oliva e xamon cocido. Zume de laranxa PEIXE A PRANCHA FROITA	Vaso de leite con cereais. Froita SALTEADO DE VERDURIÑAS LACTEO	Vaso de leite con pan multicereais e queixo fresco. Zume de laranxa CHÍCHAROS CON XAMÓN LACTEO	logur natural, galletas tipo maria con mantequilla e mermelada ARROZ TRES DELICIAS FROITA	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita PEITUGA DE POLO PLANCHA LACTEO	Recomendacións
Semana 3	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023	
	ENSALADA PRIMAVERA GUIISO DE CARNE FROITA	 DÍA INTERNACIONAL DEL CELÍACO CREMA DE CABACIÑA POLO AO LIMÓN PATACAS FRITAS FROITA	TALLARINS CON TOMATE MILANESA CON ENSALADA LÁCTEO- Froita	GARAVANZOS C/ BACALLAU E ACELGA PIZZA CASEIRA FROITA		ENERXÍA (Kcal) 645,10 Prot. (g) 23,37 Lip. (g) 22,59 HdeC (g) 73,26
	logur natural. Galletas tostadas. Zumo de laranxa natural REVOLTO DE CHAMPIÑONS FROITA	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita ENSALADA COMPLETA LACTEO	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural RISSOTO FROITA	Vaso de leite, pan con xamon serrano. Froita PESCADA Á PRANCHA LACTEO	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita PEIXE A PRANCHA LACTEO	Recomendacións
Semana 4	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023	
	SOPA DE POLO, FIDEUS, E MILLO TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL LÁCTEO- Froita	CREMA DE CABAZA C/ QUEIXO XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO ARROZ FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO PESCADA AO FORNO CON ENSALADA FROITA	COLIFLOR GRATINADA ALBÓNDEGAS Á XARDINEIRA CON PATATAS FROITA	ENSALADA DE PASTA BACALLAU AO FORNO EN SALSA DE PEMENTOS E PATACA NATILLAS- Froita	ENERXÍA (Kcal) 672,07 Prot. (g) 25,60 Lip. (g) 22,80 HdeC (g) 87,74
	vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural FILETE A PRANCHA FROITA	Vaso de leite, cereais con mel. Froita TORTILLA FRANCESA LACTEO	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita PEITUGA DE PAVO C/ TOMATE LACTEO	logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural SÁNDWICH VEXETAL CON ATÚN LACTEO	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita PEIXE Á PRANCHA FROITA	Recomendacións
Semana 5	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023			
	ARROZ MILANESA LOMBO EN SALSA CON ENSALADA MIXTA FROITA	SOPA DE AVE FILETE DE PESCADA CON BRÓCOLI E PATACAS XEADO-Froita	SALPICÓN DE PESCADO MACARRÓNS CON Boloñesa VEXETAL POSTRE ESPECIAL			ENERXÍA (Kcal) 758,62 Prot. (g) 32,44 Lip. (g) 35,46 HdeC (g) 77,47
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural POLO A PRANCHA LACTEO	Vaso de leite. Mini bocadillo de peituga de pavo cocida. Froita TORTILLA DE QUEIXO FROITA	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural ENSALADA DE ATÚN LACTEO			Recomendacións



Garante que estes 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 visita: www.arumeservicios.com

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



SEN GLUTEN

MAIO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

02/05/2023

PASTA ESP. CARBONARA
BACALLAU REBOZADO ESP
CON ENSALADA MIXTA
LÁCTEO- Froita

03/05/2023

SOPA DE LETRAS ESP.
XUDÍAS VERDES, CON OVO COCIDO,
CHOURIZO E PATACAS
XEADO-Froita

04/05/2023

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
SAN XACOBEO ESP. ARTESÁN
ENSALADA (Leituga, tomate, cebola)
FROITA

05/05/2023

ENSALADILLA RUSA
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

Semana 2

08/05/2023

CREMA DE CENORIA
PAVO NO SEU XUGO, BRECOL, BEICON
CON PASTA ESP.
LÁCTEO- Froita

09/05/2023

SOPA VEXETAL ESP.
FILETE Á PRANCHA
CON PURÉ
FROITA

10/05/2023

CROQUETAS ESP. CON LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

11/05/2023

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATACAS
CON TOMATE
LÁCTEO- Froita

12/05/2023

PASTA ESP. CON TOMATE E QUEIXO
PESCADA Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

Semana 3

15/05/2023

ENSALADA PRIMAVERA
GUIISO DE CARNE
FROITA

16/05/2023

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO LIMÓN
CON PATACAS FRITAS
FROITA

17/05/2023

PASTA ESP. CON TOMATE
FILETE Á PRANCHA
CON ENSALADA
LÁCTEO- Froita

18/05/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS
PIZZA CASEIRA ESP.
FROITA

19/05/2023

Semana 4

22/05/2023

SOPA DE PASTA ESP., POLO E MILLO
TORTILLA DE PATACAS
CON TOMATE NATURAL
LÁCTEO- Froita

23/05/2023

CREMA DE CABAZA C/ QUEIXO
XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ
FROITA

24/05/2023

SOPA DE PASTA ESP.
PESCADA AO FORNO
CON ENSALADA
FROITA

25/05/2023

COLIFLOR GRATINADA
ALBÓNDEGAS ESP.
Á XARDINEIRA CON PATACAS
FROITA

26/05/2023

ENSALADA DE PASTA ESP.
BACALLAU AO FORNO
EN SALSA DE PEMENTOS E PATACA
NATILLAS- Froita

Semana 5

29/05/2023

ARROZ CON VERDURAS
LOMBO Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

30/05/2023

SOPA DE AVE ESP.
FILETE DE PESCADA
CON BRÓCOLI E PATACAS
XEADO-Froita

31/05/2023

SALPICÓN DE PESCADO
MACARRÓNS CON BOLONESA
VEXETAL
CON PASTA ESP.
POSTRE ESPECIAL

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



HIPOCALÓRICA

MAIO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

02/05/2023

ESPAGUETI REFOGADO
BACALLAU Á PRANCHA
CON ENSALADA
IOGUR DESNATADO -Froita

03/05/2023

SOPA DE LETRAS
XUDIÁS VERDES, CON OVOS
COCIDOS, E PATACAS
FROITA

04/05/2023

ARROZ CON TOMATE
MAGRO Á PRANCHA
ENSALADA (Leituga, tomate, cebola)
FROITA

05/05/2023

ENSALADILLA NATURAL
POLO AO FORNO (S/PEL)
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

Semana 2

08/05/2023

CREMA DE CENORIA
PAVO NO SEU XUGO, BRECOL
CON PASTA REFOGADA
LÁCTEO- Froita

09/05/2023

SOPA VEXETAL
FILETE Á PRANCHA
CON TOMATE GRELLADO
FROITA

10/05/2023

ENSALADA
PESCADO Á PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

11/05/2023

LENTELLAS VEXETÁIS
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE
LÁCTEO- Froita

12/05/2023

CODIÑOS REFOGADOS
PESCADA Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

Semana 3

15/05/2023

ENSALADA PRIMAVERA
FILETE A LA PLANCHA
ARROZ
FROITA

16/05/2023

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO LIMÓN
CON PATACA COCIDA
FROITA

17/05/2023

TALLARÍNS REFOGADOS
FILETE Á PRANCHA
CON ENSALADA
IOGUR DESNATADO -Froita

18/05/2023

GARAVANZOS C/VERDURAS
FILETE Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

19/05/2023

Semana 4

22/05/2023

SOPA DE POLO, FIDEUS E MILLO
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE NATURAL
IOGUR DESNATADO -Froita

23/05/2023

CREMA DE CABAZA
XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ EN BRANCO
FROITA

24/05/2023

LENTELLAS VEXETÁIS
PESCADA AO FORNO
CON ENSALADA
FROITA

25/05/2023

COLIFLOR GRATINADA
CARNE NO SEU XUGO
CON MINESTRA E PATACA COCIDA
FROITA

26/05/2023

ENSALADA DE PASTA
BACALLAU COCIDO
PATACAS AO VAPOR
IOGUR DESNATADO -Froita

Semana 5

29/05/2023

ARROZ CON VERDURAS
LOMBO Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

30/05/2023

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA
CON BRÓCOLI
IOGUR DESNATADO -Froita

31/05/2023

SALPICÓN DE PESCADO
MACARRÓNS CON BOLONESA
VEXETAL
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: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154



SEN LACTOSA

MAIO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

02/05/2023

ESPAGUETI C/ TOMATE
BACALLAU EMPANADO
CON ENSALADA
IOGUR S/LACTOSA

03/05/2023

SOPA DE LETRAS
XUDIÁS VERDES, CON OVO COCIDO,
CHOURIZO E PATACAS

FROITA

04/05/2023

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
SAN XACOBO ESP. ARTESÁN
ENSALADA (Leituga, tomate, cebola)

FROITA

05/05/2023

ENSALADILLA
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

Semana 2

08/05/2023

CREMA DE CENORIA S/LACT.
TAQUIÑOS DE PAVO, BEICON E
BRECOL CON PASTA

IOGUR S/LACTOSA

09/05/2023

SOPA VEXETAL
FILETE Á PRANCHA
CON PATACAS

FROITA

10/05/2023

CROQUETAS ESP. CON LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA

FROITA

11/05/2023

LENTELLAS Á CASEIRA
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE

IOGUR S/LACTOSA

12/05/2023

CODIÑOS CON TOMATE
PESCADA AO FORNO
CON PISTO DE VERDURAS

FROITA

Semana 3

15/05/2023

ENSALADA PRIMAVERA
GUIISO DE CARNE

FROITA

16/05/2023

CREMA DE CABACIÑA S/LACT.
POLO AO LIMÓN
CON PATACAS FRITAS

FROITA

17/05/2023

TALLARÍNS CON TOMATE
MILANESA
CON ENSALADA

IOGUR S/LACTOSA

18/05/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS
PIZZA CASEIRA S/LACT.

FROITA

Semana 4

22/05/2023

SOPA DE POLO, FIDEUS E MILLO
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE NATURAL
IOGUR S/LACTOSA

23/05/2023

CREMA DE CABAZA S/LACT.
XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ
FROITA

24/05/2023

LENTELLAS Á CASEIRA
PESCADA Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

25/05/2023

COLIFLOR GRATINADA
ALBÓNDEGAS ESP.
Á XARDINEIRA CON PATACAS
FROITA

26/05/2023

ENSALADA DE PASTA
BACALLAU AO FORNO
EN SALSA DE PEMENTOS E PATACA
IOGUR S/LACTOSA

Semana 5

29/05/2023

ARROZ CON VERDURAS
LOMBO Á PRANCHA
CON ENSALADA MIXTA
FROITA

30/05/2023

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA
CON BRÓCOLI E PATACAS
XEADO-Froita

31/05/2023

SALPICÓN DE PESCADO
MACARRÓNS CON BOLOÑESA
VEXETAL
CON PASTA
POSTRE ESPECIAL

Carante 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

MAIO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

02/05/2023

ESPAGUETI C/ TOMATE
BACALLAU FRITO
CON ENSALADA
LÁCTEO- Froita

03/05/2023

SOPA DE LETRAS
XUDÍAS VERDES, CON OVO COCIDO,
CHOURIZO E PATACAS
XEADO-Froita

04/05/2023

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
SAN XACOBEO ESP. ARTESÁN
ENSALADA (Leituga, tomate, cebola)
FROITA

05/05/2023

ENSALADILLA S/OVO
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

Semana 2

08/05/2023

CREMA DE CENORIA
PAVO NO SEU XUGO, BRECOL, BEICON
CON PASTA
LÁCTEO- Froita

09/05/2023

SOPA VEXETAL
FILETE Á PRANCHA
CON PURÉ
FROITA

10/05/2023

CROQUETAS ESP. S/OVO C/ LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

11/05/2023

LENTELLAS Á CASEIRA
POLO NO SEU XUGO
CON TOMATE
LÁCTEO- Froita

12/05/2023

CODIÑOS CON TOMATE
PESCADA Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

Semana 3

15/05/2023

ENSALADA PRIMAVERA
GUIISO DE CARNE
FROITA

16/05/2023

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO LIMÓN
CON PATACAS FRITAS
FROITA

17/05/2023

TALLARÍNS CON TOMATE
FILETE Á PRANCHA
CON ENSALADA
LÁCTEO- Froita

19/05/2023

GARAVANZOS CON VERDURAS
PIZZA CASEIRA ESP.
FROITA

Semana 4

22/05/2023

SOPA DE PASTA ESP., POLO E MILLO
FILETE Á PRANCHA
CON TOMATE NATURAL
LÁCTEO- Froita

23/05/2023

CREMA DE CABAÇA
XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ
FROITA

24/05/2023

LENTELLAS Á CASEIRA
PESCADA AO FORNO
CON ENSALADA
FROITA

25/05/2023

COLIFLOR GRATINADA
ALBÓNDEGAS
Á XARDINEIRA CON PATATAS
FROITA

26/05/2023

ENSALADA DE PASTA
BACALLAU AO FORNO
EN SALSA DE PEMENTOS E PATACA
LÁCTEO- Froita

Semana 5

29/05/2023

ARROZ CON VERDURAS
LOMBO Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

30/05/2023

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA
CON BRÓCOLI E PATACAS
XEADO-Froita

31/05/2023

SALPICÓN DE PESCADO
MACARRÓNS CON BOLONESA
VEXETAL
CON PASTA
POSTRE ESPECIAL

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 PEIXE

MAIO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

02/05/2023

ESPAGUETI CARBONARA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
LÁCTEO- Froita

03/05/2023

SOPA DE LETRAS
XUDIÁS VERDES, CON OVO COCIDO,
CHOURIZO E PATACAS
XEADO-Froita

04/05/2023

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
SAN XACOBEO ARTESÁN
ENSALADA (Leituga, tomate, cebola)
FROITA

05/05/2023

ENSALADILLA S/ATÚN
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

Semana 2

08/05/2023

CREMA DE CENORIA
TAQUIÑOS DE PAVO, BEICON E
BRECOL CON PASTA
LÁCTEO

09/05/2023

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO C/TOMATE GRELLADO,
QUEIXO
E PURÉ
FROITA

10/05/2023

CROQUETAS S/PEIXE CON LEITUGA
POLO Á PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

11/05/2023

LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
LÁCTEO

12/05/2023

CODIÑOS AO GRATÉN
TENREIRA Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

Semana 3

15/05/2023

ENSALADA PRIMAVERA
GUIISO DE CARNE
FROITA

16/05/2023

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO LIMÓN
PATACAS FRITAS
FROITA

17/05/2023

TALLARÍNS CON TOMATE
MILANESA
CON LEITUGA E TOMATE
LÁCTEO- Froita

18/05/2023

GARAVANZOS VEXETAIS
PIZZA CASEIRA
FROITA

19/05/2023

Semana 4

22/05/2023

SOPA DE POLO, FIDEUS E MILLO
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE NATURAL
LÁCTEO- Froita

23/05/2023

CREMA DE CABAZA C/ QUEIXO
XAMONCIÑOS DE POLO Ó ALLIÑO
ARROZ
FROITA

24/05/2023

LENTELLAS CON CHOURIZO
PAVO Á PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

25/05/2023

COLIFLOR GRATINADA
ALBÓNDEGAS
Á XARDINEIRA CON PATATAS
FROITA

26/05/2023

PASTA SALTEADA
LOMBO Á PRANCHA
PATACAS
NATILLAS- Froita

Semana 5

29/05/2023

ARROZ MILANESA
LOMBO EN SALSA
CON LEITUGA E TOMATE
FROITA

30/05/2023

SOPA DE AVE
POLO Á PRANCHA
CON BRÓCOLI E PATACAS
XEADO-Froita

31/05/2023

XUDIÁS CON OVO
MACARRÓNS CON BOLOÑESA
VEXETAL
POSTRE ESPECIAL



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



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

