



**COLEGIO MIRALBA
JESUITINAS DE VIGO**

SETEMBRO 2023



Semana 1

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

11/09/2023

12/09/2023

13/09/2023

14/09/2023

15/09/2023

ESPAGUETI CARBONARA

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ENSALADILLA RUSA

ENERXÍA (Kcal) 730,98

BACALLAU EMPANADO

GUISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

SAN XACOBE ARTESAN

POLO AO FORNO

Prot. (g) 30,34

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON PATACAS

Líp. (g) 32,40

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

XEADO- FROITA

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, galletas 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 aveia e froita



TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS

SANDWICHE VEXETAL

PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA

PEIXE DO DIA AO FORNO CON TOMATE ASADO

REVOLTO DE ESPARRAGOS



LACTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO

LÁCTEO

Recomendacións

Semana 2

18/09/2023

19/09/2023

20/09/2023

21/09/2023

22/09/2023

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON LEITUGA

LENTELLAS A CASEIRA

CODIÑOS AO GRATEN

ENERXÍA (Kcal) 651,02

TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E BROCOLI CON PASTA

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

PAELLA MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

Prot. (g) 25,36

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

Líp. (g) 22,82

Vaso de leite con cacao, galletas 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 galletas tipo maría e froita

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



PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON CENORIA AO VAPOR

PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS

ENSALADA CON QUEIXO FRESCO E NOCES

PIZZA DE VERDURAS (CEBOLA, PEMENTOS, CHAMPIÑONS E CARACIÑA)

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA



FROITA

LACTEO

LÁCTEO

FROITA

LACTEO

Recomendacións

Semana 3

25/09/2023

26/09/2023

27/09/2023

28/09/2023

29/09/2023

ENSALADA DE PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARINS CON TOMATE

SOPA DE AVE

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

ENERXÍA (Kcal) 679,04

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

Prot. (g) 23,72

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON PATACAS

Líp. (g) 24,76

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

HdeC (g) 79,84

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

Vaso de leite con cacao, galletas 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



TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA

PEIXE DO DIA AO FORNO CON ALLO E PEREXEL E ESPINACAS REFUGADAS

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR

SANDWICHE VEXETAL

FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA



LACTEO

LÁCTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO

Recomendacións



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



HIPOCALORICA

SETEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

11/09/2023

12/09/2023

13/09/2023

14/09/2023

15/09/2023

ESPAGUETIS REFOGADOS
BACALLAU A PRANCHA
CON ENSALADA MIXTA
IOGUR DESCREMADO-Froita

ENSALADA COMPLETA
CARNE NO SEU XUGO
CON PATACAS E MINESTRA
IOGUR DESCREMADO-Froita

SOPA DE LETRAS
XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO E
PATACAS
IOGUR DESCREMADO-Froita

ARROZ CON TOMATE
MAGRO A PRANCHA
ENSALADA (leituga, tomate e cebola)
FROITA

ENSALADILLA NATURAL
POLO AO FORNO (sen pel)
CON PATACAS
FROITA

Semana 1

18/09/2023

19/09/2023

20/09/2023

21/09/2023

22/09/2023

CREMA DE CENORIA
PAVO NO SEU XUGO
CON BROCOLI E PASTA REFOGADA
IOGUR DESCREMADO-Froita

SOPA VEXETAL
FILETE A PRANCHA
CON PURE DE PATACA
FROITA

ENSALADA
PEIXE A PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE
IOGUR DESCREMADO-Froita

CODIÑOS REFOGADOS
PESCADA AO FORNO
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

Semana 2

25/09/2023

26/09/2023

27/09/2023

28/09/2023

29/09/2023

ENSALADA PRIMAVERA
FILETE A PRANCHA
CON ARROZ EN BRANCO
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO LIMON
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

TALLARINS REFOGADOS
XARDA AO FORNO
CON ENSALADA
IOGUR DESCREMADO

SOPA
MAGRO A PRANCHA
CON PATACAS
IOGUR DESCREMADO-Froita

GARAVANZOS CON VERDURAS
FILETE A PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

Semana 3

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 GLUTE

SETEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

11/09/2023

12/09/2023

13/09/2023

14/09/2023

15/09/2023

PASTA CARBONARA

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE PASTA

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

ENSALADILLA RUSA

BACALLAU REBOZADO

GUIISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON OVO
COCIDO,

SAN XACOBES ARTESAN

POLO AO FORNO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

CON ENSALADA (leituga,
tomate e cebola)

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

18/09/2023

19/09/2023

20/09/2023

21/09/2023

22/09/2023

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON LEITUGA

ESTUFADO DE LEGUMES

PASTA CON TOMATE E
QUEIXO

PAVO NO SEU XUGO

FILETE RUSO CON TOMATE
GRELLADO

PAELLA MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

CON BROCOLI E PASTA
REFOGADA

CON PURE DE PATACA

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

25/09/2023

26/09/2023

27/09/2023

28/09/2023

29/09/2023

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

PASTA CON TOMATE

SOPA

GARAVANZOS CON
BACALLAU E ACELGAS

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO

ALBONDEGAS CON
TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

LACTEO

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: Carlos Sanmartín
González
Diplomado en Dietética y



SEN OVO

SETEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

11/09/2023

12/09/2023

13/09/2023

14/09/2023

15/09/2023

ESPAGUETIS CON TOMATE

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ENSALADILLA RUSA (sen ovo nin mahonesa)

BACALLAU FRITO

GUIISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON CHOURIZO

SAN XACOBO ARTESAN

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

Semana 1

18/09/2023

19/09/2023

20/09/2023

21/09/2023

22/09/2023

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON LEITUGA

LENTELLAS A CASEIRA

CODIÑOS CON TOMATE

PAVO NO SEU XUGO, BROCOLI, BACON

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

PAELLA MARIÑEIRA

POLO NO SEU XUGO

PESCADA AO FORNO

CON PASTA

CON PURE DE PATACA

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

Semana 2

25/09/2023

26/09/2023

27/09/2023

28/09/2023

29/09/2023

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARINS CON TOMATE

SOPA

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

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



SEN LACTOSA

SETEMBRO 2023



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

11/09/2023

12/09/2023

13/09/2023

14/09/2023

15/09/2023

ESPAGUETIS CON TOMATE

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ENSALADILLA RUSA (sen lácteos)

BACALLAU EMPANADO

GUIISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

SAN XACOCO ARTESAN

POLO AO FORNO

CON ENSALADA MISTA

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

18/09/2023

19/09/2023

20/09/2023

21/09/2023

22/09/2023

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON LEITUGA

LENTELLAS A CASEIRA

CODIÑOS CON TOMATE

TAQUIÑOS DE PAVO, BROCOLI, BACON

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

PAELLA MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

CON PASTA

CON PURE DE PATACA

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

25/09/2023

26/09/2023

27/09/2023

28/09/2023

29/09/2023

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)

TALLARINS CON TOMATE

SOPA

GARAVANZOS CON VERDURAS

ESCALOPINS A PRANCHA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

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: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y



SEN PEIXE

SETEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

11/09/2023

12/09/2023

13/09/2023

14/09/2023

15/09/2023

ESPAGUETIS CARBONARA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALAD MIXTA
LACTEO-FROITA

ENSALADA COMPLETA (sen atún)
GUISO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
LACTEO-FROITA

SOPA DE LETRAS
XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO
CHOURIZO E PATACAS
XEADO-FROITA

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
SAN XACOBE ARTESAN
CON ENSALADA (leituga, tomate e
cebola)
FROITA

ENSALADILLA RUSA (sen atún)
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

18/09/2023

19/09/2023

20/09/2023

21/09/2023

22/09/2023

CREMA DE CENORIA
TAQUIÑOS DE PAVO, BACON
E BROCOLI CON PASTA
LACTEO-FROITA

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON TAMTE GRELLADO
E QUEIXO
CON PURE DE PATACA
FROITA

CROQUETAS CON LEITUGA
POLO A PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
LACTEO-FROITA

CODIÑOS AO GRATEN
FILETE A PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

25/09/2023

26/09/2023

27/09/2023

28/09/2023

29/09/2023

ENSALADA PRIMAVERA
ESCALOPINS EN SALSA
CON ARROZ EN BRANCO
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO LIMON
CON PATACAS FRITAS
FROITA

TALLARINS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
LACTEO

SOPA
ALBONDEGAS CON TOMATE
CON PATACAS
LACTEO-FROITA

GARAVANZOS CON BACALLAU E
ACELGAS
PIZZA CASEIRA
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: Carlos Sanmartín González
Diplomado en Dietética y Nutrición
Col. num.: GA00154