



**COLEGIO MIRALBA  
JESUITINAS DE VIGO**

**OUTUBRO 2023**



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
Semana 4	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023		
	SOPA DE POLO CON FIDEOS E MILLO	LENTELLAS CON CHOURIZO	COLIFLOR AO GRATEN	CREMA DE CABAZA CON QUEIXO	ENSALADA DE PASTA	ENERXÍA (Kcal)	633,94
	TORTILLA DE PATACA	PESCADA AO FORNO	FILETE RUSO A XARDIÑEIRA	XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO	BACALLAU AO FORNO	Prot. (g)	28,34
	CON TOMATE NATURAL	CON ENSALADA	CON PATACAS	CON ARROZ BRANCO	EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS	Lip. (g)	22,60
	LACTEO-FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	NATILLAS-FROITA	HdeC (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	Vaso de leite con cacao, galletas tipo María e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e froita	Vaso de leite con torrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural		Recomendacións
	HAMBURGUESA DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE GRELLADO	REVOLTO DE GRELOS	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON PATACAS ASADAS	PEITUGA DE PAVO CON CABACIÑA ASADA	ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO E NOCES		
	FROITA	LACTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA		VALOR
Semana 5	09/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	13/10/2023		
	CROQUETAS CON ENSALADA	ARROZ A CUBANA	XUDIAS CON XAMON			ENERXÍA (Kcal)	735,76
	FIEUA DE PEIXE	CINTA DE LOMBO AO FORNO	ESPAGUETES	FESTIVO	PONTE	Prot. (g)	35,92
		ENSALADA MIXTA	CON BOLOÑESA VEXETAL			Lip. (g)	21,88
	FROITA	FROITA	XEADO			HdeC (g)	93,56
	Vaso de leite con cacao, galletas tipo María e froita	Vaso de leite con cereais de chocolate e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, torrada de pan branco con margarina, marmelada e froita				Recomendacións
	CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS	PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON ESPINACAS REFOGADAS	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BERENXENA ASADA				
	LACTEO	LACTEO	FROITA				VALOR
Semana 6	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023		
	SOPA DE AVE	FABAS CON CABAZA	EMPANADA DE XAMON E QUEIXO	ENSALADILLA RUSA	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal)	682,48
	FILETE DE PESCADA AO FORNO	TORTILLA DE PATACAS	XARDA AO FORNO	XAMON ASADO	PEITUGA DE POLO	Prot. (g)	32,20
	BROCOLI AO VAPOR	ENSALADA	PISTO DE VERDURAS	PURE	ARROZ	Lip. (g)	28,66
	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	FROITA	HdeC (g)	69,48
	Vaso de leite con torrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con galletas integrais e froita	Vaso de leite con cacao, copos de arroz inchado e zume de laranxa natural	Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita	Vaso de leite con cacao, galletas tipo María e zume de laranxa natural		Recomendacións
	SANDWICHE VEXETAL	PEIXE DO DÍA AO PAPILOTE CON PEMENTOS ASADOS	ENSALADA COMPLETA	SAN XACOBE CASEIRO CON ARROZ CON TOMATE	BERENXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE E VERDURAS		
	FROITA	LACTEO	FROITA	FROITA	LACTEO		VALOR
Semana 1	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023		
	ESPAGUETES CARBONARA	ENSALADA COMPLETA	SOPA DE LETRAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ENSALADILLA RUSA	ENERXÍA (Kcal)	730,98
	BACALLAU EMPANADO	GUIZO 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	Lip. (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		Recomendacións
	TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS	SANDWICHE VEXETAL	PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON TOMATE ASADO	REVOLTO DE ESPARRAGOS		
	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	LÁCTEO		VALOR
Semana 2	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023		
	CREMA DE CENORIA					ENERXÍA (Kcal)	651,02
	TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E BROCOLI CON PASTA					Prot. (g)	25,36
						Lip. (g)	22,82
	LACTEO-FROITA					HdeC (g)	78,26
	Vaso de leite con cacao, galletas tipo integral e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais de chocolate e froita					Recomendacións
	PEIXE DO DÍA AO PAPILOTE CON CENORIA AO VAPOR	PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS					
	FROITA	LACTEO					VALOR



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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética v Nutrición  
DNI 53172340 C

*Inés Barciela Cabaleiro*



SEN GLUTE

OUTUBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

02/10/2023

03/10/2023

04/10/2023

05/10/2023

06/10/2023

SOPA DE PASTA, POLO E MILLO

ESTUFADO DE LEGUMES

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

ENSALADA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ARROZ BRANCO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 5

09/10/2023

10/10/2023

11/10/2023

12/10/2023

13/10/2023

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ A CUBANA

XUDIAS CON XAMON

FESTIVO

PONTE

PEIXE NO SEU XUGO

CINTA DE LOMBO AO FORNO

PASTA

CON PASTA REFOGADA

ENSALADA MIXTA

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

XEADO

Semana 6

16/10/2023

17/10/2023

18/10/2023

19/10/2023

20/10/2023

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

ENSALADILLA RUSA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO FORNO

TORTILLA DE PATACAS

XARDA AO FORNO

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

BROCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

ARROZ

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

Semana 1

23/10/2023

24/10/2023

25/10/2023

26/10/2023

27/10/2023

PASTA CARBONARA

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE PASTA

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ENSALADILLA RUSA

BACALLAU REBOZADO

GUISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO,

SAN XACOBE 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

Semana 2

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

CREMA DE CENORIA

PAVO NO SEU XUGO

CON BROCOLI E PASTA REFOGADA

LACTEO-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 visíte: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición  
DNI 53172340 C

*Inés Barciela*



# HIPOCALORICA

## OUTUBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

02/10/2023

SOPA DE POLO CON FIDEOS  
TORTILLA FRANCESA  
CON TOMATE NATURAL  
IOGUR DESCREMADO-Froita

03/10/2023

LENTELLAS VEXETAIS  
PESCADA AO FORNO  
CON ENSALADA  
FROITA

04/10/2023

COLIFLOR AO VAPOR  
FILETE A PRANCHA  
CON PATACAS  
FROITA

05/10/2023

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

06/10/2023

ENSALADA DE PASTA  
BACALLAU AO FORNO  
CON PATACAS  
IOGUR DESCREMADO-Froita

Semana 5

09/10/2023

ENSALADA VARIADA VEXETAL  
PEIXE NO SEU XUGO  
CON PASTA REFOGADA  
FROITA

10/10/2023

ARROZ CON VERDURAS  
CINTA DE LOMBO AO FORNO  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

11/10/2023

XUDIAS REFOGADAS  
ESPAGUETES  
CON BOLOÑESA VEXETAL  
IOGUR DESCREMADO

12/10/2023

FESTIVO

13/10/2023

PONTE

Semana 6

16/10/2023

SOPA DE AVE  
FILETE DE PESCADA AO FORNO  
BROCOLI AO VAPOR  
IOGUR DESCREMADO

17/10/2023

FABAS CON CABAZA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA  
FROITA

18/10/2023

ENSALADA MIXTA  
XARDA AO FORNO  
PISTO DE VERDURAS  
IOGUR DESCREMADO

19/10/2023

ENSALADILLA NATURAL  
XAMON A PRANCHA  
TOMATE GRELLADO  
FROITA

20/10/2023

CREMA DE CENORIA  
PEITUGA DE POLO  
ARROZ  
FROITA

Semana 1

23/10/2023

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

24/10/2023

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

25/10/2023

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

26/10/2023

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

27/10/2023

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

Semana 2

30/10/2023

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

31/10/2023



01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023



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: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición  
DNI 53172340 C



## SEN LACTOSA

### OUTUBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/10/2023

03/10/2023

04/10/2023

05/10/2023

06/10/2023

SOPA DE POLO, FIDEOS E MILLO

LENTELLAS CON CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA (Sen lácteos)

ENSALADA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ARROZ BRANCO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

Semana 4

09/10/2023

10/10/2023

11/10/2023

12/10/2023

13/10/2023

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ A CUBANA

XUDIAS CON XAMON

FESTIVO

PONTE

FIDEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ESPAGUETES

ENSALADA MIXTA

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 5

16/10/2023

17/10/2023

18/10/2023

19/10/2023

20/10/2023

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

ENSALADILLA RUSA

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

FILETE DE PESCADA AO FORNO

TORTILLA DE PATACAS

XARDA AO FORNO

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

BROCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

CON PATACAS

ARROZ

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

Semana 6

23/10/2023

24/10/2023

25/10/2023

26/10/2023

27/10/2023

ESPAGUETES CON TOMATE

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ENSALADILLA RUSA (sen lácteos)

BACALLAU EMPANADO

GUISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

SAN XACOBE ARTESAN

POLO AO FORNO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINSTRA

CHOURIZO E PATACAS

CON ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 1

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)

TAQUIÑO DE PAVO, BROCOLI, BACON

CON PASTA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA



Semana 2



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](http://www.arumeservicios.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
DNI 53172340 C





## SEN OVO

### OUTUBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/10/2023

03/10/2023

04/10/2023

05/10/2023

06/10/2023

SOPA DE PASTA, POLO E MILLO

LENTELLAS CON CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

FILETE A PRANCHA

PESCADA AO FORNO

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ARROZ BRANCO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 4

09/10/2023

10/10/2023

11/10/2023

12/10/2023

13/10/2023

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ CON VERDURAS

XUDIAS CON XAMON

FESTIVO

PONTE

FIDEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ESPAGUETES

ENSALADA MIXTA

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

XEADO

Semana 5

16/10/2023

17/10/2023

18/10/2023

19/10/2023

20/10/2023

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

ENSALADILLA RUSA (Sen ovo nin mahonesa)

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO FORNO

FILETE A PRANCHA

XARDA AO FORNO

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

BROCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

ARROZ

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

Semana 6

23/10/2023

24/10/2023

25/10/2023

26/10/2023

27/10/2023

ESPAGUETES CON TOMATE

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ENSALADILLA RUSA (sen ovo nin mahonesa)

BACALLAU FRITO

GUISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON CHOURIZO

SAN XACOBE 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

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

CREMA DE CENORIA

PAVO NO SEU XUGO, BROCOLI, BACON

CON PASTA

LACTEO-FROITA



Semana 2



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](http://www.arumeservicios.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
DNI 53172340 C



## SEN PEIXE

### OUTUBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/10/2023

03/10/2023

04/10/2023

05/10/2023

06/10/2023

SOPA DE POLO, FIDEOS E MILLO

LENTELLAS CON CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

ENSALADA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

PAVO A PRANCHA

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

LOMBO A PRANCHA

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ARROZ BRANCO

PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

NATILLAS-FROITA

Semana 4

09/10/2023

10/10/2023

11/10/2023

12/10/2023

13/10/2023

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ A CUBANA

XUDIAS CON XAMON

FESTIVO

PONTE

FIDEUA DE CARNE E VERDURAS

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ESPAGUETES

FROITA

FROITA

XEADO

Semana 5

16/10/2023

17/10/2023

18/10/2023

19/10/2023

20/10/2023

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

ENSALADILLA RUSA (Sen atún)

CREMA DE CENORIA

FILETE A PRANCHA

TORTILLA DE PATACAS

PAVO A PRANCHA

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

BROCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

ARROZ

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

Semana 6

23/10/2023

24/10/2023

25/10/2023

26/10/2023

27/10/2023

ESPAGUETES CARBONARA

ENSALADA COMPLETA (sen atún)

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ENSALADILLA RUSA (sen atún)

TORTILLA FRANCESA

GUIISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

SAN XACOBE ARTESAN

POLO AO FORNO

CON ENSALAD MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

CON ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

XEADO-FROITA

FROITA

FROITA

Semana 1

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

CREMA DE CENORIA

TAQUIÑOS DE PAVO, BACON

E BROCOLI CON PASTA

LACTEO-FROITA



Semana 2



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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
DNI 53172340 C