



**COLEXIO MIRALBA
JESUITINAS DE VIGO**

NOVEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023



LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
LACTEO-FROITA

CODIÑOS AO GRATEN
PESCADA AO FORNO
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 651,02
Prot. (g) 25,36
Líp. (g) 22,82
HdeC (g) 78,26

Vaso de leite con galletas tipo maría e froita

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



PIZZA DE VERDURAS (CEBOLA, PEMENTOS, CHAMPIÑÓNS E CABACIÑA)
FROITA

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA
LACTEO



Recomendacións

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS
ESCALOPINS EN SALSA
ENSALADA MIXTA
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO LIMON
CON PATACAS FRITAS
FROITA

TALLARINS CON TOMATE
XARDA AO FORNO CON ALLO E PEREXIL
CON ENSALADA
LACTEO

SOPA
ALBONDEGAS CON TOMATE
CON PATACAS
LACTEO-FROITA

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS
PIZZA CASEIRA
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 679,04
Prot. (g) 23,72
Líp. (g) 24,76
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
LACTEO

PEIXE DO DIA AO FORNO CON ALLO E PEREXIL 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



Recomendacións

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

XUDIAS CON XAMON
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE NATURAL
LACTEO-FROITA

COLIFLOR AO GRATEN
FILETE RUSO A XARDIÑEIRA
CON PATACAS
FROITA

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO
XAMONCINOS DE POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ BRANCO
FROITA

LENTELLAS CON CHOURIZO
FINGERS CASEIROS DE PEIXE
CON ENSALADA
FROITA

ENSALADA TRICOLOR
PESCADA A GALEGA
CON PATACAS
NATILLAS-FROITA

ENERXÍA (Kcal) 633,94
Prot. (g) 28,34
Líp. (g) 22,60
HdeC (g) 71,92

Vaso de leite con cereais integrais e zume de laranxa natural
HAMBURGUESA DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE GRELLADO
FROITA

Vaso de leite con torrada de pan integral con aceite de oliva virxe e froita
REVOLTO DE GRELOS
LACTEO

Vaso de leite con cacao, galletas tipo maría e zume de laranxa natural
PEIXE DO DÍA AO FORNO CON PATACAS ASADAS
LÁCTEO

Vaso de leite con cereais e froita
PEITUGA DE PAVO CON CABACIÑA ASADA
LÁCTEO

Vaso de leite con torrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural
ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO E NOCES
FROITA



Recomendacións

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

CREMA DE CABAZA
FIEUA DE PEIXE
FROITA

ARROZ CON VERDURIÑAS
SALTEADO DE GARAVANZOS
CON TIRAS DE POLO E LIMON
FROITA

CROQUETAS CON ENSALADA
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
FLAN VAINILLA

CREMA DE VERDURAS
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

SOPA DE AVE
XARDA AO FORNO
PISTO DE VERDURAS
LACTEO

ENERXÍA (Kcal) 735,76
Prot. (g) 35,92
Líp. (g) 21,88
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

Vaso de leite con cacao, galletas integrais e zume de laranxa natural

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



CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS
LACTEO

PEIXE DO DIA A PRANCHA CON ESPINACAS REFOGADAS
LACTEO

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BERENXENA ASADA
FROITA

VARIÑAS DE PESCADA CASEIRA CON ENSALADA DE CANONIGOS
LACTEO

OVOS RECHEOS CON LEITUGA
FROITA



Recomendacións

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

SOPA DE AVE
GUIISO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
LACTEO

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO
PESCADA AO FORNO
PISTO DE VERDURAS
LACTEO

CALDO GALEGO
XAMON ASADO
PURE
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 682,48
Prot. (g) 32,20
Líp. (g) 28,66
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



SANDWICHE VEXETAL
FROITA

PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON PEMENTOS ASADOS
LÁCTEO

ENSALADA COMPLETA
FROITA

SAN XACOBE CASEIRO CON ARROZ CON TOMATE
FROITA



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 visítate: www.arumeservicios.com

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



SEN PEIXE

NOVEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

LENTELLAS A CASEIRA

CODIÑOS AO GRATEN

TORTILLA DE PATACA

FILETE A PRANCHA

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

LACTEO-FROITA

FROITA

Semana 2

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE CABACIÑA

TALLARINS CON TOMATE

SOPA

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

ESCALOPINS EN SALSAS

POLO AO LIMON

TORTILLA FRANCESA

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

ENSALADA MIXTA

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

Semana 3

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

XUDIAS CON XAMON

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENSALADA TRICOLOR

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

PAVO A PRANCHA

LOMBO A PRANCHA

CON TOMATE NATURAL

CON PATACAS

CON ARROZ EN BRANCO

CON ENSALADA

PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

NATILLAS-FROITA

Semana 4

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

CREMA DE CABAZA

ARROZ CON VERDURIÑAS

CROQUETAS CON ENSALADA

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE AVE

FIDEUA DE CARNE E VERDURAS

SALTEADO DE GARAVANZOS CON

ESPAGUETES

POLO ASADO

FILETE A PRANCHA

TIRAS DE POLO E LIMON

CON BOLOÑESA VEXETAL

PATACAS FRITAS

PISTO DE VERDURAS

FROITA

FROITA

FLAN DE VAINILLA

FROITA

LACTEO

Semana 5

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

CALDO GALEGO

GUIZO DE CARNE

TORTILLA DE PATACAS

PAVO A PRANCHA

XAMON ASADO

CON PATACAS E MINESTRA

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

Semana 6



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



SEN OVO

NOVIEMBRE 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

LENTELLAS A CASEIRA

CODIÑOS CON TOMATE

POLO NO SEU XUGO

PESCADA AO FORNO

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

LACTEO-FROITA

FROITA

Semana 2

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

ARROZ CON VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

TALLARINS CON TOMATE

SOPA

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

ESCALOPINS EN SALSAS

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO CON ALLO E PEREXIL

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

ENSALADA MIXTA

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

Semana 3

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

XUDIAS CON XAMON

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENSALADA TRICOLOR

FILETE A PRANCHA

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

PESCADA AO FORNO

PESCADA A GALEGA

CON TOMATE NATURAL

CON PATACAS

CON ARROZ BRANCO

CON ENSALADA

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

NATILLAS-FROITA

Semana 4

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

CREMA DE CABAZA

ARROZ CON VERDURIÑAS

CROQUETAS CON ENSALADA

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE AVE

FIDEUA DE PEIXE

SALTEADO DE GARAVANZOS

ESPAGUETES

POLO ASADO

XARDA AO FORNO

CON TIRAS DE POLO E LIMON

CON BOLOÑESA VEXETAL

PATACAS FRITAS

PISTO DE VERDURAS

FROITA

FROITA

FLAN DE VAINILLA

FROITA

LACTEO

Semana 5

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

CALDO GALEGO

GUIISO DE CARNE

FILETE A PRANCHA

PESCADA AO FORNO

XAMON ASADO

CON PATACAS E MINESTRA

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

Semana 6



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 visítate: www.arumeservicios.com

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



SEN LACTOSA

NOVEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 2

LENTELLAS A CASEIRA

CODIÑOS CON TOMATE

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

CON TOMATE
IOGUR SEN LACTOSA-
FROITA

CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

Semana 3

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE CABACIÑA (sen
lácteos)

TALLARINS CON TOMATE

SOPA

GARAVANZOS CON
VERDURAS

ESCALOPINS A PRANCHA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO CON
ALLO E PEREXIL

ALBONDEGAS CON
TOMATE

PIZZA CASEIRA

ENSALADA MIXTA

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-
FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

Semana 4

XUDIAS CON XAMON

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA (sen
lácteos)

LENTELLAS CON CHOURIZO

ENSALADA TRICOLOR

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO

PESCADA AO FORNO

PESCADA A GALEGA

CON TOMATE NATURAL

CON PATACAS

CON ARROZ BRANCO

CON ENSALADA

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-
FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-
FROITA

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

Semana 5

CREMA DE CABAZA (sen
lácteos)

ARROZ CON VERDURIÑAS

CROQUETAS CON
ENSALADA

CREMA DE VERDURAS (sen
lácteos)

SOPA DE AVE

FIDEUA DE PEIXE

SALTEADO DE
GARAVANZOS CON

ESPAGUETES

POLO ASADO

XARDA AO FORNO

TIRAS DE POLO E LIMON

CON BOLOÑESA VEXETAL

PATACAS FRITAS

PISTO DE VERDURAS

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

Semana 6

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E
QUEIXO

CALDO GALEGO

GUIISO DE CARNE

TORTILLA DE PATACAS

PESCADA AO FORNO

XAMON ASADO

CON PATACAS E MINESTRA

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA

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 visita: www.arumeservicios.com

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



HIPOCALORICA

NOVEMBRO 2023



LUNS

30/10/2023

MARTES

31/10/2023

MÉRCORES

01/11/2023

XOVES

02/11/2023

VENRES

03/11/2023

Semana 2

LENTELLAS VEXETAIS
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE
IOGUR DESCREMADO-
Froita

CODIÑOS REFOGADOS
PESCADA AO FORNO
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

06/11/2023

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE A PRANCHA
ENSALADA MIXTA
FROITA

07/11/2023

CREMA DE CABACIÑA
POLO (sen pel) AO LIMON
CON PATACAS COCIDAS
FROITA

08/11/2023

TALLARINS REFOGADOS
XARDA AO FORNO CON
ALLO E PEREXIL
CON ENSALADA
IOGUR DESCREMADO

09/11/2023

SOPA
MAGRO A PRANCHA
CON PATACAS
IOGUR DESCREMADO-
Froita

10/11/2023

GARAVANZOS CON
VERDURAS
FILETE A PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

Semana 3

13/11/2023

XUDIAS REFOGADAS
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE NATURAL
IOGUR DESCREMADO-
Froita

14/11/2023

COLIFLOR REFOGADA
FILETE A PRANCHA
CON PATACAS
FROITA

15/11/2023

CREMA DE CABAZA
XAMONCINOS DE POLO
(sen pel) ASADOS
CON ARROZ BRANCO
FROITA

16/11/2023

LENTELLAS VEXETAIS
PESCADA AO FORNO
CON ENSALADA
FROITA

17/11/2023

ENSALADA TRICOLOR
PESCADA AO FORNO
CON PATACAS
IOGUR DESCREMADO-
Froita

Semana 4

20/11/2023

CREMA DE CABAZA
PEIXE NO SEU XUGO
CON PASTA REFOGADA
FROITA

21/11/2023

ARROZ CON VERDURIÑAS
SALTEADO DE
GARAVANZOS CON
TIRAS DE POLO E LIMON
FROITA

22/11/2023

ENSALADA
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
IOGUR DESCREMADO

23/11/2023

CREMA DE VERDURAS
POLO (sen pel) ASADO
PATACAS COCIDAS
FROITA

24/11/2023

SOPA DE AVE
XARDA AO FORNO
PISTO DE VERDURAS
IOGUR DESCREMADO

Semana 5

27/11/2023

SOPA DE AVE
CARNE NO SEU XUGO
CON PATACAS E
MINESTRA
IOGUR DESCREMADO

28/11/2023

FABAS CON CABAZA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA
FROITA

29/11/2023

ENSALADA MIXTA
PESCADA AO FORNO
PISTO DE VERDURAS
IOGUR DESCREMADO

30/11/2023

CALDO VEXETAL
XAMON A PRANCHA
PURE
FROITA

01/12/2023

Semana 6



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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición



SEN GLUTE

NOVEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

30/10/2023

31/10/2023

01/11/2023

02/11/2023

03/11/2023

Semana 2

ESTUFADO DE LEGUMES

PASTA CON TOMATE E QUEIXO

FESTIVO

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

LACTEO-FROITA

FROITA

06/11/2023

07/11/2023

08/11/2023

09/11/2023

10/11/2023

Semana 3

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE CABACIÑA

PASTA CON TOMATE

SOPA

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO CON ALLO E PEREXIL

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

ENSALADA MIXTA

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

13/11/2023

14/11/2023

15/11/2023

16/11/2023

17/11/2023

Semana 4

XUDIAS CON XAMON

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

ESTUFADO DE LEGUMES

ENSALADA TRICOLOR

TORTILLA DE PATACA

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO LIMON

PESCADA AO FORNO

PESCADA A GALEGA

TOMATE NATURAL

CON PATACAS

CON ARROZ BRANCO

CON ENSALADA

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

NATILLAS-FROITA

20/11/2023

21/11/2023

22/11/2023

23/11/2023

24/11/2023

Semana 5

CREMA DE CABAZA

ARROZ CON VERDURIÑAS

CROQUETAS CON ENSALADA

CREMA DE VERDURAS

SOPA DE AVE

PEIXE NO SEU XUGO

SALTEADO DE GARAVANZOS CON

ESPAGUETES

POLO ASADO

XARDA AO FORNO

CON PASTA REFOGADA

TIRAS DE POLO E LIMON

CON BOLOÑESA VEXETAL

PATACAS FRITAS

PISTO DE VERDURAS

FROITA

FROITA

FLAN DE VAINILLA

FROITA

LACTEO

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

Semana 6

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

CALDO GALEGO

GUISO DE CARNE

TORTILLA DE PATACAS

PESCADA AO FORNO

XAMON ASADO

CON PATACAS E MINESTRA

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

LACTEO

FROITA

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 visite www.arumeservicios.com

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