



**COLEGIO MIRALBA  
JESUITINAS DE VIGO**

**DECEMBRO 2023**



**LUNS**

**MARTES**

**MÉRCORES**

**XOVES**

**VENRES**

Semana 6

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

VALOR

ENERXÍA (Kcal) 682,48

PEITUGA DE POLO

Prot. (g) 32,20

ARROZ

Líp. (g) 28,66

FROITA

HdeC (g) 69,48

Vaso de leite con cacao, galletas tipo maría e zume de laranxa natural  
BERENXENA RECHEA DA SUA  
PROPIA CARNE E VERDURAS  
LÁCTEO



Recomendacións

Semana 1

04/12/2023

ARROZ TRES DELICIAS

05/12/2023

SOPA DE LETRAS

06/12/2023

XUDIAS VERDES CON OVO  
COCIDO

07/12/2023

CON ENSALADA MIXTA

CHOURIZO E PATACAS

08/12/2023

ENERXÍA (Kcal) 730,98

Prot. (g) 30,34

Líp. (g) 32,40

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



TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS  
LÁCTEO

SANDWICHE VEXETAL  
FROITA



Recomendacións

Semana 2

11/12/2023

CREMA DE CENORIA

12/12/2023

SOPA VEXETAL

13/12/2023

CROQUETAS CON LEITUGA

14/12/2023

LENTELLAS A CASEIRA

15/12/2023

CODIÑOS AO GRATEN

ENERXÍA (Kcal) 651,02

TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E BROCOLI CON PASTA

FILETE RUSO CON TOMATE GRELADO

PAELLA MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA



Prot. (g) 25,36

Líp. (g) 22,82

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

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 PAPILLOTE CON CENORIA AO VAPOR

PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS

ENSALADA CON QUEIXO FRESCO E NOCES

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

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA



Recomendacións

Semana 3

18/12/2023

ARROZ TRES DELICIAS

19/12/2023

CREMA DE CABACIÑA

20/12/2023

TALLARINS CON TOMATE

21/12/2023

MENU DO NADAL

22/12/2023



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



TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA

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

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR

SANDWICHE VEXETAL



Recomendacións



Garantía que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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

*Inés Barciela Cabaleiro*



DECEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

Semana 6

CREMA DE CENORIA  
PEITUGA DE POLO  
ARROZ  
FROITA

04/12/2023

05/12/2023

06/12/2023

07/12/2023

08/12/2023

Semana 1

ARROZ TRES DELICIAS  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALAD MIXTA  
LACTEO-FROITA

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

11/12/2023

12/12/2023

13/12/2023

14/12/2023

15/12/2023

Semana 2

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 (non peixe)  
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

18/12/2023

19/12/2023

20/12/2023

21/12/2023

22/12/2023

Semana 3

ARROZ TRES DELICIAS  
CHULETA A PRANCHA  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

CREMA DE CABACIÑA  
POLO AO LIMON  
CON PATACAS FRITAS  
FROITA

TALLARINS CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA  
LACTEO

MENU DO NADAL



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

*Inés Barciela Cabaleiro*



SEN OVO

DECEMBRO 2023



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

Semana 6

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

04/12/2023

05/12/2023

06/12/2023

07/12/2023

08/12/2023

Semana 1

ARROZ CON VERDURAS

SOPA DE LETRAS

BACALLAU FRITO

XUDIAS VERDES  
COCIDAS

CON ENSALADA MIXTA

CON CHOURIZO E  
PATACAS

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

11/12/2023

12/12/2023

13/12/2023

14/12/2023

15/12/2023

Semana 2

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

CON PASTA

CON PURE DE PATACA

CON TOMATE

SUPERPEIXIÑO

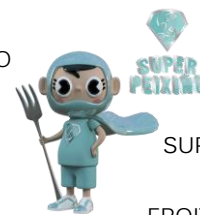
LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA



18/12/2023

19/12/2023

20/12/2023

21/12/2023

22/12/2023

Semana 3

ARROZ CON VERDURAS

CREMA DE CABACIÑA

TALLARINS CON TOMATE

CHULETA A PRANCHA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO

MENU DO NADAL

ENSALADA MIXTA

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

LACTEO



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

*Inés Barciela Cabaleiro*



SEN LACTOSA

DECEMBRO 2023



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

Semana 6

04/12/2023

05/12/2023

06/12/2023

07/12/2023

08/12/2023

ARROZ TRES DELICIAS

BACALLAU EMPANADO

CON ENSALADA MIXTA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

SOPA DE LETRAS

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

CHOURIZO E PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

Semana 1

11/12/2023

12/12/2023

13/12/2023

14/12/2023

15/12/2023

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)

TAQUIÑO DE PAVO, BROCOLI, BACON

CON PASTA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO CON PURE DE PATACA (sen lácteos)

FROITA

CROQUETAS CON LEITUGA

PAELLA MARIÑEIRA

FROITA

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

CODIÑOS CON TOMATE

SUPERPEIXIÑO

FROITA



Semana 2

18/12/2023

19/12/2023

20/12/2023

21/12/2023

22/12/2023

ARROZ TRES DELICIAS

CHULETA A PRANCHA

ENSALADA MIXTA

FROITA

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)

POLO AO LIMON

CON PATACAS FRITAS

FROITA

TALLARINS CON TOMATE

XARDA AO FORNO

CON ENSALADA

IOGUR SEN LACTOSA

MENU DO NADAL



Semana 3



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

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

*Inés Barciela Cabaleiro*





HIPOCALORICA

DECEMBRO 2023



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

Semana 6

CREMA DE CENORIA  
PEITUGA DE POLO A  
PRANCHA  
CON ARROZ BRANCO  
  
FROITA

04/12/2023

05/12/2023

06/12/2023

07/12/2023

08/12/2023

Semana 1

ARROZ CON VERDURAS  
  
BACALLAU A PRANCHA  
  
CON ENSALADA MIXTA  
IOGUR DESCREMADA-  
Froita

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

11/12/2023

12/12/2023

13/12/2023

14/12/2023

15/12/2023

Semana 2

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 BRANCO  
FROITA

LENTELLAS VEXETAIS  
  
TORTILLA FRANCESA  
CON TOMATE  
IOGUR DESCREMADO-  
Froita



CODIÑOS REFOGADOS  
  
SUPERPEIXEIRO  
FROITA

18/12/2023

19/12/2023

20/12/2023

21/12/2023

22/12/2023

Semana 3

ARROZ CON VERDURAS  
  
CHULETA A PRANCHA  
CON ENSALADA MIXTA  
FROITA

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

TALLARINS REFOGADOS  
  
XARDA AO FORNO  
CON ENSALADA  
IOGUR DESCREMADO

MENU DO NADAL



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

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

*Inés Barciela Cabaleiro*



SEN GLUTE

DECEMBRO 2023



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

27/11/2023

28/11/2023

29/11/2023

30/11/2023

01/12/2023

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

Semana 6

04/12/2023

05/12/2023

06/12/2023

07/12/2023

08/12/2023

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE PASTA

BACALLAU REBOZADO

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

CON ENSALADA MIXTA

CHOURIZO E PATACAS

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

Semana 1

11/12/2023

12/12/2023

13/12/2023

14/12/2023

15/12/2023

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

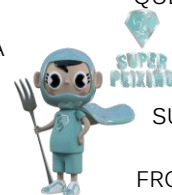
PAELLA MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

CON BROCOLI E PASTA REFOGADA

CON PURE DE PATACA

CON TOMATE



SUPERPEIXIÑO

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

Semana 2

18/12/2023

19/12/2023

20/12/2023

21/12/2023

22/12/2023

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE CABACIÑA

PASTA CON TOMATE

MENU DO NADAL

CHULETA A PRANCHA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO



ENSALADA MIXTA

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

LACTEO

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

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