



## COLEXIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

### XANEIRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4	08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024	ENERXÍA (Kcal)	
	LENTELLAS CON CHOURIZO	CREMA DE CABAZA CON QUEIXO	COLIFLOR AO GRATEN	SOPA DE POLO CON FIDEOS E MILLO	ENSALADA DE PASTA	633,94	
	PESCADA AO FORNO	XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO	FILETE RUSO A XARDIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	BACALLAU AO FORNO	28,34	
	CON ENSALADA	CON ARROZ BRANCO	CON PATACAS	CON TOMATE NATURAL	EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS	22,60	
	LACTEO-FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	NATILLAS-FROITA	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		
	HAMBURGUESA DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE GRELLADO FROITA	REVOLTO DE GRELOS LACTEO	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON PATACAS ASADAS LACTEO	PEITUGA DE PAVO CON CABACIÑA ASADA LACTEO	ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO E NOCES FROITA		 Recomendacións
<b>VALOR</b>							
Semana 5	15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024	ENERXÍA (Kcal)	
	CROQUETAS CON ENSALADA	ARROZ MILANESA	XUDIAS CON XAMON	POTAXE DE GARAVANZOS	SOPA DE VERDURAS	735,76	
	FIEUA DE PEIXE	CINTA DE LOMBO AO FORNO	ESPAGUETES	POLO ASADO	SUPERPEIXIÑO	35,92	
	FROITA	ENSALADA MIXTA FROITA	CON BOLONESA VEXETAL LACTEO	PATACAS FRITAS FROITA	LACTEO	21,88	
	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 DÍA A PRANCHA CON ESPINACAS REFOGADAS LACTEO	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BERENXENA ASADA FROITA	VARIÁNS DE PESCADA CASEIRA CON ENSALADA DE CANONIGOS LACTEO	OVOS RECHEOS CON LEITUGA FROITA		 Recomendacións
<b>VALOR</b>							
Semana 6	22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024	ENERXÍA (Kcal)	
	SOPA DE AVE	FABAS CON CABAZA	EMPANADA DE XAMON E QUEIXO	CALDO GALLEGO	CREMA DE CENORIA	682,48	
	PEITUGA DE POLO	TORTILLA DE PATACAS	XARDA AO FORNO	XAMON ASADO	LASAÑA DE ATÚN	32,20	
	ARROZ CON VERDURAS	ENSALADA FROITA	PISTO LACTEO	PURE FROITA	FROITA	28,66	
	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		
	SANDWICHE VEXETAL FROITA	PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON PEMENTOS ASADOS LACTEO	ENSALADA COMPLETA FROITA	SAN XACOBE CASEIRO CON ARROZ CON TOMATE FROITA	BERENXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE E VERDURAS LACTEO		 Recomendacións
<b>VALOR</b>							
Semana 1	29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024	ENERXÍA (Kcal)	
	ESPAGUETES CARBONARA	CREMA CENORIA	SOPA DE LETRAS			730,98	
	BACALLAU EMPANADO	GUISO DE CARNE	XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO			30,34	
	CON ENSALADA MIXTA	CON PATACAS E MINESTRA	CHOURIZO E PATACAS			32,40	
	LACTEO-FROITA	LACTEO-FROITA	XEADO- FROITA			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				
	TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS	SANDWICHE VEXETAL	PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA				 Recomendacións



Garante que estos menús foron planificados seguindo 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 visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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



# SEN PEIXE

## XANEIRO 2024



### LUNS

### MARTES

### MÉRCORES

### XOVES

### VENRES

Semana 4

08/01/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO  
FILETE A PRANCHA  
CON ENSALADA  
LACTEO-FROITA

09/01/2024

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

10/01/2024

COLIFLOR AO GRATEN  
FILETE RUSO A XARDIÑEIRA  
CON PATACAS  
FROITA

11/01/2024

SOPA DE POLO CON FIDEOS E MILLO  
TORTILLA DE PATACA  
CON TOMATE NATURAL  
FROITA

12/01/2024

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE PAVO A PRANCHA  
PATACAS  
NATILLAS-FROITA

Semana 5

15/01/2024

CROQUETAS (sen peixe) CON ENSALADA  
FIDEUA DE CARNE E VERDURAS  
FROITA

16/01/2024

ARROZ MILANESA  
CINTA DE LOMBO AO FORNO  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

17/01/2024

XUDIAS CON XAMON  
ESPAGUETES  
CON BOLOÑESA VEXETAL  
LACTEO

18/01/2024

POTAXE DE GARAVANZOS  
POLO ASADO  
PATACAS FRITAS  
FROITA

19/01/2024

SOPA DE VERDURAS  
FILETE A PRANCHA  
PATACAS FRITAS  
LACTEO

Semana 6

22/01/2024

SOPA DE AVE  
PEITUGA DE POLO  
ARROZ CON VERDURAS  
LACTEO

23/01/2024

FABAS CON CABAZA  
TORTILLA DE PATACAS  
ENSALADA  
FROITA

24/01/2024

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO  
FILETE A PRANCHA  
PISTO DE VERDURAS  
LACTEO

25/01/2024

CALDO GALEGO  
XAMON ASADO  
PURE  
FROITA

26/01/2024

CREMA DE CENORIA  
LASAÑA DE CARNE  
FROITA

Semana 1

29/01/2024

ESPAGUETES CARBONARA  
PEITUGA DE POLO A PRANCHA  
CON ENSALAD MIXTA  
LACTEO-FROITA

30/01/2024

CREMA DE CENORIA  
GUISO DE CARNE  
CON PATACAS E MINESTRA  
LACTEO-FROITA

31/01/2024

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

01/02/2024

02/02/2024



Garante que estos menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola DMS (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 GLUTE

XANEIRO 2024



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

08/01/2024

09/01/2024

10/01/2024

11/01/2024

12/01/2024

ESTUFADO DE LEGUMES  
(non lentellas)

CREMA DE CABAZA CON  
QUEIXO

COLIFLOR AO GRATEN

SOPA DE POLO CON  
FIDEOS

ENSALADA DE PASTA

PESCADA AO FORNO

XAMONCIÑOS DE POLO  
AO ALLIÑO

FILETE RUSO A  
XARDIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

BACALLAU AO FORNO

CON ENSALADA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS

CON TOMATE NATURAL

EN SALSA DE  
PEMENTOS E PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

NATILLAS- Froita

Semana 4

15/01/2024

16/01/2024

17/01/2024

18/01/2024

19/01/2024

CROQUETAS CON  
ENSALADA

ARROZ MILANESA

XUDIAS CON XAMON

POTAXE DE  
GARAVANZOS

SOPA DE VERDURAS

PEIXE NO SEU XUGO

CINTA DE LOMBO AO  
FORNO

PASTA

POLO ASADO



SUPERPEIXIÑO

CON PASTA REFOGADA

ENSALADA MIXTA

CON BOLOÑESA  
VEXETAL

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

LACTEO

FROITA

LACTEO

Semana 5

22/01/2024

23/01/2024

24/01/2024

25/01/2024

26/01/2024

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E  
QUEIXO

CALDO GALEGO

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

TORTILLA DE PATACAS

XARDA AO FORNO

XAMON ASADO

LASAÑA DE ATUN

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

Semana 6

29/01/2024

30/01/2024

31/01/2024

01/02/2024

02/02/2024

PASTA CARBONARA

CREMA DE CENORIA

SOPA DE PASTA

BACALLAU REBOZADO

GUISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON  
OVO COCIDO,

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E  
MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

LACTEO- FROITA

Semana 1



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



SEN OVO

XANEIRO 2024



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

08/01/2024

09/01/2024

10/01/2024

11/01/2024

12/01/2024

LENTELLAS CON  
CHOURIZO

CREMA DE CABAZA

COLIFLOR AO GRATEN

SOPA DE POLO CON  
FIDEOS E MILLO

ENSALADA DE PASTA

PESCADA AO FORNO

XAMONCIÑOS DE POLO  
AO ALLIÑO

FILETE RUSO A  
XARDIÑEIRA

FILETE A PRANCHA

BACALLAU AO FORNO

CON ENSALADA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS

CON TOMATE NATURAL

EN SALSA DE  
PEMENTOS E PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 4

15/01/2024

16/01/2024

17/01/2024

18/01/2024

19/01/2024

CROQUETAS CON  
ENSALADA

ARROZ MILANESA

XUDIAS CON XAMON

POTAXE DE  
GARAVANZOS

SOPA DE VERDURAS

FIDEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO  
FORNO

ESPAGUETES

POLO ASADO



SUPERPEIXEIRO

FROITA

ENSALADA MIXTA

CON BOLONESA  
VEXETAL

PATACAS FRITAS

FROITA

LACTEO

Semana 5

22/01/2024

23/01/2024

24/01/2024

25/01/2024

26/01/2024

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E  
QUEIXO

CALDO GALEGO

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

FILETE A PRANCHA

XARDA AO FORNO

XAMON ASADO

LASAÑA DE ATUN

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

Semana 6

29/01/2024

30/01/2024

31/01/2024

01/02/2024

02/02/2024

ESPAGUETES  
CARBONARA

CREMA DE CENORIA

SOPA DE LETRAS

BACALLAU FRITO

GUISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON  
CHOURIZO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E  
MINESTRA

E PATACAS

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

Semana 1



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



## HIPOCALORICA

### XANEIRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

08/01/2024

09/01/2024

10/01/2024

11/01/2024

12/01/2024

LENTELLAS VEXETAIS  
PESCADA AO FORNO  
CON ENSALADA  
IOGUR DESCREMADO-  
Froita

CREMA DE CABAZA  
XAMONCIÑOS DE POLO  
(sen pel) AO ALLIÑO  
CON ARROZ BRANCO  
FROITA

COLIFLOR AO VAPOR  
FILETE A PRANCHA  
CON PATACAS COCIDAS  
FROITA

SOPA DE POLO CON  
FIDEOS  
TORTILLA FRANCESA  
CON TOMATE NATURAL  
FROITA

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

15/01/2024

16/01/2024

17/01/2024

18/01/2024

19/01/2024

ENSALADA VARIADA  
VEXETAL  
PEIXE NO SEU XUGO  
CON FIDEOS  
REFOGADOS  
FROITA

ARROZ CON VERDURAS  
CINTA DE LOMBO AO  
FORNO  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

XUDIAS REFOGADAS  
SOIA VEXETAL NO SEU  
XUGO  
CON ESPAGUETES  
REFOGADOS  
IOGUR DESCREMADO

GARAVANZOS CON  
VERDURAS  
POLO (sen pel) ASDO  
PATACAS COCIDAS  
FROITA

SOPA DE VERDURAS  
  
SUPERPEIXIÑO  
IOGUR DESCREMADO

22/01/2024

23/01/2024

24/01/2024

25/01/2024

26/01/2024

SOPA DE AVE  
PEITUGA DE POLO A  
PRANCHA  
ARROZ CON VERDURAS  
IOGUR DESCREMADO

FABAS CON CABAZA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA  
FROITA

ENSALADA MIXTA  
XARDA AO FORNO  
PISTO DE VERDURAS  
IOGUR DESCREMADO

CALDO VEXETAL  
XAMON ASADO (sen  
salsa)  
PURE DE PATACA (sen  
lácteos)  
FROITA

CREMA DE CENORIA  
PESCADA A PRANCHA  
CON PASTA REFOGADA  
FROITA

29/01/2024

30/01/2024

31/01/2024

01/02/2024

02/02/2024

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

CREMA DE CENORIA  
CARNE NO SEU XUGO  
CON PATACAS E  
MINESTRA AO VAPOR  
IOGUR DESCREMADO-  
Froita

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

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y  
Nutrición



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)



SEN LACTOSA

XANEIRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

08/01/2024

09/01/2024

10/01/2024

11/01/2024

12/01/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)

COLIFLOR AO GRATEN

SOPA DE POLO CON FIDEOS E MILLO

ENSALADA DE PASTA

PESCADA AO FORNO

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

BACALLAU AO FORNO

CON ENSALADA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS

CON TOMATE NATURAL

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

Semana 4

15/01/2024

16/01/2024

17/01/2024

18/01/2024

19/01/2024

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ MILANESA

XUDIAS CON XAMON

POTAXE DE GARAVANZOS

SOPA DE VERDURAS

FIDEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ESPAGUETES

POLO ASADO



SUPERPEIXIÑO

FROITA

ENSALADA MIXTA

CON BOLOÑESA VEXETAL

PATACAS FRITAS

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 5

22/01/2024

23/01/2024

24/01/2024

25/01/2024

26/01/2024

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

CALDO GALEGO

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

PEITUGA DE POLO

TORTILLA DE PATACAS

XARDA AO FORNO

XAMON ASADO

LASAÑA DE ATUN

ARROZ CON VERDURAS

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

CON PURE (sen lácteos)

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

Semana 6

29/01/2024

30/01/2024

31/01/2024

01/02/2024

02/02/2024

ESPAGUETES CON TOMATE

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)

SOPA DE LETRAS

BACALLAU EMPANADO

GUISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

Semana 1



Garantía 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. Si 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