



**COLEXIO MIRALBA
JESUITINAS DE VIGO**

FEBREIRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 1

01/02/2024

02/02/2024

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

MINESTRA CON OVO

ENERXÍA (Kcal) 730,98

SAN XACOBE ARTESAN

FILETE DE PESCADA Á GALEGA

Prot. (g) 30,34

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

PATACAS AO VAPOR

Lip. (g) 32,40

FROITA

FROITA

HdeC (g) 77,06

Vaso de leite con torrada de pan branco con aceite de oliva virxe e froita

Vaso de leite con copos de aveia e froita



PEIXE DO DÍA AO FORNO CON TOMATE ASADO LACTEO

REVOLTO DE ESPARRAGOS LACTEO



Recomendacións

Semana 2

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON LEITUGA

LENTELLAS A CASEIRA

ENERXÍA (Kcal) 651,02

TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E BROCOLI CON PASTA

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

GUIISO DE LURAS

TORTILLA DE PATACA

MENU ESPECIAL ENTROIDO

Prot. (g) 25,36

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

CON TOMATE LACTEO-FROITA

Lip. (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 DÍA 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 CABACIÑA)

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA



Recomendacións

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024



SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

ENERXÍA (Kcal) 679,04

LOMBO ADUBADO Á PRANCHA

PIZZA CASEIRA

Prot. (g) 23,72

ARROZ

Lip. (g) 24,76

LACTEO-FROITA

FROITA

HdeC (g) 79,84

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



SANDWICHE VEXETAL LACTEO

FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA LACTEO



Recomendacións

Semana 3

Semana 4

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024



23/02/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

COLIFLOR AO GRATEN

SOPA VEXETAL

ENERXÍA (Kcal) 633,94

PESCADA AO FORNO

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

BACALLAU AO FORNO

Prot. (g) 28,34

CON ENSALADA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS

CON TOMATE NATURAL

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



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



Recomendacións

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ A CUBANA

XUDIAS CON XAMON

ENSALADA DE GARAVANZOS

ENERXÍA (Kcal) 735,76

FIEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ESPAGUETES

POLO ASADO

Prot. (g) 35,92

FROITA

ENSALADA MIXTA

CON BOLOÑESA VEXETAL

PATACAS FRITAS

Lip. (g) 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



CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS

PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON ESPINACAS REFOGADAS

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BEREXENA ASADA

VARIÑAS DE PESCADA CASEIRA CON ENSALADA DE CANONIGOS



Recomendacións



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 desixas consultar e asesorar sobre este: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro



SEN PEIXE

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

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

MINESTRA CON OVO
FILETE A PRANCHA
PATACAS AO VAPOR
FROITA

05/02/2024

CREMA DE CENORIA

TAQUIÑOS DE PAVO, BACON

E BROCOLI CON PASTA

LACTEO-FROITA

06/02/2024

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TAMTE GRELLADO E QUEIXO

CON PURE DE PATACA

FROITA

07/02/2024

CROQUETAS (non peixe) CON LEITUGA

POLO A PRANCHA

CON ARROZ

FROITA

08/02/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

09/02/2024

MENU ESPECIAL

DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024



SOPA DE VERDURAS

LOMBO Á PRANCHA

ARROZ

LACTEO-FROITA

GARAVANZOS CON VERDURAS

PIZZA CASEIRA (sen peixe)

FROITA

Semana 3

19/02/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

FILETE A PRANCHA

CON ENSALADA

LACTEO-FROITA

20/02/2024

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

CON ARROZ EN BRANCO

FROITA

21/02/2024

COLIFLOR AO GRATEN

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

CON PATACAS

FROITA

22/02/2024

SOPA VEXETAL

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE NATURAL

FROITA

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

MAGRO NO SEU XUGO

CON PATACAS FRITAS

NATILLAS-FROITA

Semana 4

26/02/2024

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

FROITA

27/02/2024

ARROZ A CUBANA

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ENSALADA MIXTA

FROITA

28/02/2024

XUDIAS CON XAMON

ESPAGUETES

CON BOLOÑESA VEXETAL

LACTEO

29/02/2024

ENSALADA DE GARAVANZOS (Sen atún)

POLO ASADO

PATACAS FRITAS

FROITA

01/03/2024

Semana 5



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 visita: www.arumeservicios.com

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



SEN OVO

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

SAN XACOBE ARTESAN

CON ENSALDA (leituga, tomate e cebola)

FROITA

MINESTRA REFOGADA

FILETE DE PESCADA A GALEGA

PATACAS AO VAPOR

FROITA

05/02/2024

CREMA DE CENORIA

TAQUIÑOS DE PAVO CON BACON

E BROCOLI CON PASTA

LACTEO-FROITA

06/02/2024

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

CON PURE DE PATACA

FROITA

07/02/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

GUISO DE LURAS

FROITA

08/02/2024

LENTELLAS A CASEIRA

PEITUGA DE POLO A PRANCHA

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

09/02/2024

MENU ESPECIAL

DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

SOPA DE VERDURAS

LOMBO Á PRANCHA

ARROZ

LACTEO-FROITA

13/02/2024

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

PIZZA CASEIRA

FROITA

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024

Semana 3

19/02/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

PESCADA AO FORNO

CON ENSALADA

LACTEO-FROITA

20/02/2024

CREMA DE CABAZA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

21/02/2024

COLIFLOR AO GRATEN

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

CON PATACAS

FROITA

22/02/2024

SOPA VEXETAL

FILETE A PRANCHA

CON TOMATE NATURAL

FROITA

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

BACALLAU AO FORNO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

NATILLAS- FROITA

Semana 4

26/02/2024

CROQUETAS CON ENSALADA

FIDEUA DE PEIXE

FROITA

27/02/2024

ARROZ CON VERDURAS

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ENSALADA MIXTA

FROITA

28/02/2024

XUDIAS CON XAMON

ESPAGUETES

CON BOLOÑESA VEXETAL

LACTEO

29/02/2024

ENSALADA DE GARAVANZOS (Sen ovo)

POLO ASADO

PATACAS FRITAS

FROITA

01/03/2024

Semana 5



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

Inés Barciela Cabaleiro



SEN LACTOSA

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

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

MINISTRA CON OVO
FILETE DE PESCADA A GALEGA
PATACAS AO VAPOR
FROITA

05/02/2024

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)
TAQUIÑOS DE PAVO CON BACON
E BROCOLI CON PASTA
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

06/02/2024

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON TOMATE GRELADO
CON PURE DE PATACA (sen lácteos)
FROITA

07/02/2024

CROQUETAS CON LEITUGA
GUIISO DE LURAS
FROITA

08/02/2024

LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

09/02/2024

MENU ESPECIAL
DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024



14/02/2024

SOPA DE VERDURAS
LOMBO Á PRANCHA
ARROZ
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

15/02/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS
PIZZA CASEIRA
FROITA

Semana 3

19/02/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA AO FORNO
CON ENSALADA
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

20/02/2024

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

21/02/2024

COLIFLOR AO GRATEN
FILETE RUSO A XARDIÑEIRA
CON PATACAS
FROITA

22/02/2024

SOPA VEXETAL
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE NATURAL
FROITA

23/02/2024

CALDO DE GLORIA
BACALLAU AO FORNO
EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

Semana 4

26/02/2024

CROQUETAS CON ENSALADA
FIDEUA DE PEIXE
FROITA

27/02/2024

ARROZ A CUBANA
CINTA DE LOMBO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

28/02/2024

XUDIAS CON XAMON
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
IOGUR SEN LACTOSA

29/02/2024

ENSALADA DE GARAVANZOS
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

01/03/2024

Semana 5



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

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



HIPOCALORICA

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

VENRES

02/02/2024

Semana 1

ARROZ CON TOMATE

MINISTRA CON OVO COCIDO

MAGRO A PRANCHA

FILETE DE PESCADA A GALEGA

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

PATACAS AO VAPOR

FROITA

FROITA

05/02/2024

CREMA DE CENORIA

06/02/2024

SOPA VEXETAL

07/02/2024

ENSALADA

08/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

09/02/2024

MENU ESPECIAL

PAVO NO SEU XUGO

FILETE A PRANCHA

PEIXE A PRANCHA

TORTILLA FRANCESA

CON BROCOLI E PASTA REFOGADA

CON PURE DE PATACA (sen lácteos)

CON ARROZ BRANCO

CON TOMATE

DE ENTROIDO

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO-Froita

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024



SOPA

GARAVANZOS CON VERDURAS

MAGRO NO SEU XUGO

FILETE A PRANCHA

CON PATACAS

CON ENSALADA

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

19/02/2024

LENTELLAS VEXETAIS

20/02/2024

CREMA DE CABAZA

21/02/2024

COLIFLOR AO VAPOR

22/02/2024

SOPA VEXETAL

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

PESCADA AO FORNO

XAMONCIÑOS DE POLO (sen lácteos) AO ALLIÑO

FILETE A PRANCHA

TORTILLA FRANCESA

BACALLAU AO FORNO

CON ENSALADA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS

CON TOMATE NARUTAL

CON PATACAS

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO-Froita

26/02/2024

ENSALADA VARIADA VEXETAL

27/02/2024

ARROZ CON VERDURAS
CINTA DE LOMBO AO FORNO (sen salsa)

28/02/2024

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

29/02/2024

ENSALADA DE GARAVANZOS

POLO (sen pel) ASADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

01/03/2024

Semana 5

PEIXE NO SEU XUGO
CON FIDEOS REFOGADOS
FROITA

ENSALADA MIXTA
FROITA



Garante que estes menús foron planificados segundo 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

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

Inés Barciela Cabaleiro



SEN GLUTE

FEBREIRO 2024



LUNS

29/01/2024

MARTES

30/01/2024

MÉRCORES

31/01/2024

XOVES

01/02/2024

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

VENRES

02/02/2024

MINESTRA CON OVO
FILETE DE PESCADA A GALEGA
PATACAS AO VAPOR
FROITA

Semana 1

05/02/2024

CREMA DE CENORIA

TAQUIÑOS DE PAVO CON BACON

E BROCOLI CON PASTA

LACTEO-FROITA

06/02/2024

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

CON PURE DE PATACA

FROITA

07/02/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

GUISO DE LURAS

FROITA

08/02/2024

ESTUFADO DE LEGUMES (non lentellas)

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

09/02/2024

MENU ESPECIAL

DE ENTROIDO

Semana 2

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024



SOPA DE VERDURAS

LOMBO Á PRANCHA

ARROZ

LACTEO-FROITA

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

PIZZA CASEIRA

FROITA

Semana 3

19/02/2024

ESTUFADO DE LEGUMES (non lentellas) CON CHOURIZO

PESCADA AO FORNO

CON ENSALADA

LACTEO-FROITA

20/02/2024

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

21/02/2024

COLIFLOR AO GRATEN

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

CON PATACAS

FROITA

22/02/2024

SOPA VEXETAL

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE NATURAL

FROITA

23/02/2024

CALDO DE GLORIA

BACALLAU AO FORNO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

FROITA

Semana 4

26/02/2024

CROQUETAS CON ENSALADA

PEIXE NO SEU XUGO

CON PASTA REFOGADA

FROITA

27/02/2024

ARROZ A CUBANA

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ENSALADA MIXTA

FROITA

28/02/2024

XUDIAS CON XAMON

PASTA

CON BOLOÑESA VEXETAL

LACTEO

29/02/2024

ENSALADA DE GARAVANZOS

POLO ASADO

PATACAS FRITAS

FROITA

01/03/2024

Semana 5



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

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