



**COLEGIO MIRALBA
JESUITINAS DE VIGO**

MARZO 24



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 5						VALOR		
						01/03/2024		
						SOPA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	735,76
						PEIXE AO FORNO	Prot. (g)	35,92
						PATACAS ASADAS	Lip. (g)	21,88
					LACTEO-FROITA	HdeC (g)	93,56	
					Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita		Recomendacións	
					OVOS RECHEOS CON LEITUGA			
					FROITA			

Semana 6	04/03/2024	05/03/2024	06/03/2024	07/03/2024	08/03/2024	VALOR					
	SOPA DE AVE	CREMA DE CENORIA	EMPANADA DE XAMON E QUEIXO	ENSALADILLA RUSA	FABAS CON CABAZA	ENERXÍA (Kcal)	682,48				
	FILETE DE PESCADA AO FORNO	PEITUGA DE POLO	XARDA AO FORNO	XAMON ASADO	TORTILLA DE PATACAS	Prot. (g)	32,20				
	BROCOLI AO VAPOR	ARROZ	PISTO DE VERDURAS	PURE	ENSALADA	Lip. (g)	28,66				
	LACTEO-FROITA	FROITA	LACTEO-FROITA	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 cacao, galletas tipo María e zume de laranxa natural		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 galletas integrais e froita			Recomendacións
SANDWICHE VEXETAL	BERENXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE E VERDURAS	ENSALADA COMPLETA	SAN XACOBE CASEIRO CON ARROZ CON TOMATE	PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON PEMENTOS ASADOS	LACTEO						
FROITA		LACTEO		FROITA		FROITA		LACTEO			

Semana 1	11/03/2024	12/03/2024	13/03/2024	14/03/2024	15/03/2024	VALOR					
	ESPAGUETES CARBONARA	LENTELLAS Á CASEIRA	SOPA DE LETRAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	CREMA MULTIVERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	730,98				
	BACALLAU EMPANADO	GUIISO DE CARNE	XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO	SAN XACOBE ARTESAN	LASAÑA DE ATÚN	Prot. (g)	30,34				
	CON ENSALADA MIXTA	CON PATACAS E MINESTRA	CHOURIZO E PATACAS	ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	FROITA	Lip. (g)	32,40				
	LACTEO-FROITA	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 avea e froita			Recomendacións
TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS	SANDWICHE VEXETAL	PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA	PEIXE DO DIA AO FORNO CON TOMATE ASADO	REVOLTO DE ESPARRAGOS	LACTEO						
LACTEO		FROITA		LACTEO		LACTEO		LACTEO			

Semana 2	18/03/2024	19/03/2024	20/03/2024	21/03/2024	22/03/2024	VALOR					
	CREMA DE CENORIA	SOPA VEXETAL	CROQUETAS CON LEITUGA	LENTELLAS A CASEIRA	CODIÑOS AO GRATEN	ENERXÍA (Kcal)	651,02				
	TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E BROCOLI CON PASTA	FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO	PAELLA MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	PESCADA AO FORNO	Prot. (g)	25,36				
	LACTEO-FROITA	PATATAS	FROITA	CON TOMATE	CON PISTO DE VERDURAS	Lip. (g)	22,82				
	LACTEO-FROITA	FROITA	FROITA	LACTEO-FROITA	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		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			Recomendacións
PEIXE DO DIA 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	LACTEO						
FROITA		LACTEO		LACTEO		FROITA		LACTEO			



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 visita: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro



SEN GLUTE

MARZO 24



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 5

01/03/2024

SOPA DE VERDURAS

PEIXE AO FORNO

PATACAS ASADAS

LACTEO

Semana 6

04/03/2024

SOPA DE AVE

FILETE DE PESCADA AO FORNO

BROCOLI AO VAPOR

LACTEO

05/03/2024

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

06/03/2024

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

XARDA AO FORNO

PISTO DE VERDURAS

LACTEO

07/03/2024

ENSALADILLA RUSA

XAMON ASADO

PURE

FROITA

08/03/2024

FABAS CON CABAZA

TORTILLA DE PATACAS

ENSALADA

FROITA

Semana 1

11/03/2024

PASTA CARBONARA

BACALLAU REBOZADO

CON ENSALADA MIXTA

LACTEO-FROITA

12/03/2024

ENSALADA COMPLETA

GUIISO DE CARNE

CON PATACAS E MINSTRA

FROITA

13/03/2024

SOPA DE PASTA

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO,

CHOURIZO E PATACAS

FROITA

14/03/2024

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

SAN XACOBE ARTESAN

CON ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

FROITA

15/03/2024

CREMA MULTIVERDURAS

PASTA SALTEADA

BOLOÑESA DE ATÚN

FROITA

Semana 2

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

PAVO NO SEU XUGO
CON BROCOLI E PASTA
REFOGADA

LACTEO-FROITA

19/03/2024

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TOMATE
GRELLADO

PATACAS

FROITA

20/03/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

PAELLA MARIÑEIRA

FROITA

21/03/2024

ESTUFADO DE LEGUMES

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

22/03/2024

PASTA CON TOMATE E
QUEIXO

PESCADA AO FORNO

CON PISTO DE VERDURAS

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 visítate www.arumeservicios.com

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



HIPOCALORICA

MARZO 24



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 5

01/03/2024

SOPA DE VERDURAS

PEIXE AO FORNO

PATACAS ASADAS

IOGUR DESCREMADO

Semana 6

04/03/2024

SOPA DE AVE

FILETE DE PESCADA AO FORNO

BROCOLI AO VAPOR

IOGUR DESCREMADO

05/03/2024

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

06/03/2024

ENSALADA MIXTA

XARDA AO FORNO

PISTO DE VERDURAS

IOGUR DESCREMADO

07/03/2024

ENSALADILLA NATURAL

XAMON A PRANCHA

TOMATE GRELLADO

FROITA

08/03/2024

FABAS CON CABAZA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA

FROITA

Semana 1

11/03/2024

ESPAGUETES REFOGADOS

BACALLAU A PRANCHA

CON ENSALADA MIXTA

IOGUR DESCREMADA-Froita

12/03/2024

ENSALADA COMPLETA

CARNE NO SEU XUGO

CON PATACAS E MINESTRA

FROITA

13/03/2024

SOPA DE LETRAS

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO E PATACAS

IOGUR DESCREMADO-Froita

14/03/2024

ARROZ CON TOMATE

MAGRO A PRANCHA

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

FROITA

15/03/2024

CREMA MULTIVERDURAS

PESCADA Á PRANCHA

PASTA SALTEADA

FROITA

Semana 2

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

PAVO NO SEU XUGO

CON BROCOLI E PASTA REFOGADA

IOGUR DESCREMADO-Froita

19/03/2024

SOPA VEXETAL

FILETE A PRANCHA

PATACAS

FROITA

20/03/2024

ENSALADA

PEIXE A PRANCHA

CON ARROZ

FROITA

21/03/2024

LENTELLAS VEXETAIS

TORTILLA FRANCESA

CON TOMATE

IOGUR DESCREMADO-Froita

22/03/2024

CODIÑOS REFOGADOS

PESCADA AO FORNO

CON PISTO DE VERDURAS

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



SEN LACTOSA

MARZO 24



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 5

01/03/2024

SOPA DE VERDURAS

PEIXE AO FORNO

PATACAS ASADAS

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 6

04/03/2024

05/03/2024

06/03/2024

07/03/2024

08/03/2024

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA AO FORNO
BROCOLI AO VAPOR
IOGUR SEN LACTOSA

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)
PEITUGA DE POLO
ARROZ
FROITA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO
XARDA AO FORNO
PISTO DE VERDURAS
IOGUR SEN LACTOSA

ENSALADILLA RUSA
XAMON ASADO
CON PATACAS
FROITA

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

Semana 1

11/03/2024

12/03/2024

13/03/2024

14/03/2024

15/03/2024

ESPAGUETES CON TOMATE
BACALLAU EMPANADO
CON ENSALADA MIXTA
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

LENTELLAS Á CASEIRA
GUIISO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
FROITA

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

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

CREMA MULTIVERDURAS
PASTA SALTEADA
BOLOÑESA DE ATÚN
FROITA

Semana 2

18/03/2024

19/03/2024

20/03/2024

21/03/2024

22/03/2024

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

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO
PATACAS
FROITA

CROQUETAS CON LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

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

CODIÑOS CON TOMATE
PESCADA AO FORNO
CON PISTO DE VERDURAS
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

Inés Barciela Cabaleiro



SEN OVO

MARZO 24



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 5

01/03/2024

SOPA DE VERDURAS

PEIXE AO FORNO

PATACAS ASADAS

LACTEO

Semana 6

04/03/2024

SOPA DE AVE

FILETE DE PESCADA AO FORNO

BROCOLI AO VAPOR

LACTEO

05/03/2024

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

06/03/2024

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

XARDA AO FORNO

PISTO DE VERDURAS

LACTEO

07/03/2024

ENSALADILLA RUSA (Sen ovo nin mahonesa)

XAMON ASADO

PURE

FROITA

08/03/2024

FABAS CON CABAZA

FILETE A PRANCHA

ENSALADA

FROITA

Semana 1

11/03/2024

ESPAGUETES CON TOMATE

BACALLAU FRITO

CON ENSALADA MIXTA

LACTEO-FROITA

12/03/2024

LENTELLAS Á CASEIRA

GUIISO DE CARNE

CON PATACAS E MINESTRA

FROITA

13/03/2024

SOPA DE LETRAS

XUDIAS VERDES CON CHOURIZO

E PATACAS

XEADO-FROITA

14/03/2024

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

SAN XACOBES ARTESAN

CON ENSALDA (leituga, tomate e cebola)

FROITA

15/03/2024

CREMA MULTIVERDURAS

PASTA SALTEADA

BOLOÑESA DE ATÚN

FROITA

Semana 2

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

PAVO NO SEU XUGO, BROCOLI, BACON

CON PASTA

LACTEO-FROITA

19/03/2024

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

PATACAS

FROITA

20/03/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

PAELLA MARIÑEIRA

FROITA

21/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA

POLO NO SEU XUGO

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

22/03/2024

CODIÑOS CON TOMATE

PESCADA AO FORNO

CON PISTO DE VERDURAS

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



SEN PEIXE

MARZO 24



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 5

01/03/2024

SOPA DE VERDURAS

FILETE A PRANCHA

PATACAS ASADAS

LACTEO

Semana 6

04/03/2024

SOPA DE AVE

FILETE A PRANCHA

BROCOLI AO VAPOR

LACTEO

05/03/2024

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

06/03/2024

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

PAVO A PRANCHA

PISTO DE VERDURAS

LACTEO

07/03/2024

ENSALADILLA RUSA (Sen atún)

XAMON ASADO

PURE

FROITA

08/03/2024

FABAS CON CABAZA

TORTILLA DE PATACAS

ENSALADA

FROITA

Semana 1

11/03/2024

ESPAGUETES CARBONARA

TORTILLA FRANCESA

CON ENSALAD MIXTA

LACTEO-FROITA

12/03/2024

LENTELLAS Á CASEIRA

GUIISO DE CARNE

CON PATACAS E MINESTRA

FROITA

13/03/2024

SOPA DE LETRAS

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

CHOURIZO E PATACAS

XEADO-FROITA

14/03/2024

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

SAN XACOBE ARTESAN

CON ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

FROITA

15/03/2024

CREMA MULTIVERDURAS

PASTA SALETEADA

MAGRO A LA PLANCHA

FROITA

Semana 2

18/03/2024

CREMA DE CENORIA

TAQUIÑOS DE PAVO, BACON

E BROCOLI CON PASTA

LACTEO-FROITA

19/03/2024

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TAMTE GRELLADO E QUEIXO

PATACAS

FROITA

20/03/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

POLO A PRANCHA

CON ARROZ

FROITA

21/03/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

22/03/2024

CODIÑOS AO GRATEN

FILETE A PRANCHA

CON PISTO DE VERDURAS

FROITA



Garante que estos menús fueron 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 visite: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro