



COLEGIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

ABRIL 24



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 3

02/04/2024

03/04/2024

04/04/2024

05/04/2024

SOPA DE LETRAS

TALLARINS CON TOMATE

CREMA DE CABACIÑA

GARAVANZOS ESTUFADOS

NON LETIVO

OVOS COCIDOS E CHOURIZO

XARDA AO FORNO

ALBONDEGAS CON TOMATE

VERDURIZZA

CON PATACAS COCIDAS E XUDIAS VERDES
FROITA

CON ENSALADA
LACTEO

CON PATACAS
LACTEO-FROITA


FROITA

Vaso de leite con cacao, galletas tipo maria 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

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

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR

SANDWICHE VEXETAL

FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA

LACTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO



ENERXÍA (Kcal) 679,04
Prot. (g) 23,72
Líp. (g) 24,76
HdeC (g) 79,84

Recomendacións

08/04/2024

09/04/2024

10/04/2024

11/04/2024

12/04/2024

SOPA DE POLO CON FIDEOS E MILLO

ENSALADA ALEMANA

COLIFLOR AO GRATEN

LENTELLAS CON CHOURIZO

XORNADA ESPECIAL

TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE NATURAL

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO
CON ARROZ BRANCO

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA
CON PATACAS

PESCADA AO FORNO
CON ENSALADA

RECEITAS CON HISTORIA

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

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 maria 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 DIA AO FORNO CON PATACAS ASADAS
LACTEO

PEITUGA DE PAVO CON CABACIÑA ASADA
LACTEO

ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO E NOCES
FROITA



ENERXÍA (Kcal) 633,04
Prot. (g) 28,34
Líp. (g) 22,60
HdeC (g) 71,92

Recomendacións

VALOR

15/04/2024

16/04/2024

17/04/2024

18/04/2024

19/04/2024

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ CON TOMATE

XUDIAS CON XAMON

ENSALADA CON GARAVANZOS

SOPA DE VERDURAS

FIEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ESPAGUETES

POLO ASADO

FINGERS CASEIROS DE PEIXE

FROITA

ENSALADA MIXTA
FROITA

CON BOLOÑESA VEXETAL
XEADO

PATACAS FRITAS
FROITA

PATACAS ASADAS
NATILLAS-FROITA

HdeC (g) 93,56

Vaso de leite con cacao, galletas tipo maria 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



ENERXÍA (Kcal) 735,76
Prot. (g) 35,92
Líp. (g) 21,88
HdeC (g) 93,56

Recomendacións

VALOR

22/04/2024

23/04/2024

24/04/2024

25/04/2024

26/04/2024

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

ENSALADILLA RUSA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO FORNO
BROCOLI AO VAPOR
LACTEO

TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

GALO SAN PEDRO AO FORNO
PISTO DE VERDURAS
LACTEO

XAMON ASADO
PURE
FROITA

MILANESA
ARROZ
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 682,48

Prot. (g) 32,20

Líp. (g) 28,66

HdeC (g) 69,48



Recomendacións

VALOR

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 maria e zume de laranxa natural

SANDWICHE VEXETAL
FROITA

PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON PEMENTOS ASADOS
LACTEO

SAN XACOBE CASEIRO CON ARROZ CON TOMATE
FROITA

ENSALADA COMPLETA
LACTEO

BERENXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE E VERDURAS
LACTEO



Recomendacións

Semana 1

29/04/2024

30/04/2024

ESPAGUETES CARBONARA

ENSALADA COMPLETA

ENERXÍA (Kcal) 730,98

BACALLAU EMPANADO

GUISO DE CARNE

Prot. (g) 30,34

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

Líp. (g) 32,40

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

HdeC (g) 77,06



Recomendacións

Vaso de leite con cacao, cereais e froita

Vaso de leite con torrada de pan integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural

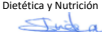
TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS

SANDWICHE VEXETAL



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 materiais primos de 1ª calidade. Se desexas consultar o menú online visítalo: www.arumeservicios.com

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





SEN GLUTE

ABRIL 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 3

NON LETIVO

02/04/2024

SOPA DE PASTA
OVOS COCIDOS CON
CHOURIZO
PATACAS COCIDAS E XUDIAS
VERDES
FROITA

03/04/2024

PASTA CON TOMATE
XARDA AO FORNO
CON ENSALADA
LACTEO

04/04/2024

CREMA DE CABACIÑA
ALBONDEGAS CON TOMATE
CON PATACAS
LACTEO-FROITA

05/04/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS
VERDURIZZA XORNADA
VAMOS AL MERCADO
FROITA

Semana 4

08/04/2024

SOPA DE PASTA, POLO E
MILLO
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
LACTEO-FROITA

09/04/2024

ENSALADA ALEMANA
XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO
CON ARROZ
FROITA

10/04/2024

COLIFLOR AO GRATEN
FILETE RUSO A XARDIÑEIRA
CON PATACAS
FROITA

11/04/2024

ESTUFADO DE LEGUMES
PESCADA AO FORNO
CON ENSALADA
FROITA

12/04/2024

XORNADA ESPECIAL
RECEITAS CON HISTORIA
NATILLAS

Semana 5

15/04/2024

CROQUETAS CON ENSALADA
PEIXE NO SEU XUGO
CON PASTA REFOGADA
FROITA

16/04/2024

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMBO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

17/04/2024

XUDIAS CON XAMON
PASTA
CON BOLOÑESA VEXETAL
XEADO

18/04/2024

ENSALADA CON
GARAVANZOS
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

19/04/2024

SOPA DE VERDURAS
PEIXE AO FORNO
PATACAS ASADAS
NATILLAS-Froita

Semana 6

22/04/2024

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA AO
FORNO
BROCOLI AO VAPOR
LACTEO

23/04/2024

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

24/04/2024

EMPANADA DE XAMON E
QUEIXO
GALO SAN PEDRO AO FORNO
PISTO DE VERDURAS
LACTEO

25/04/2024

ENSALADILLA RUSA
XAMON ASADO
PURE
FROITA

26/04/2024

CREMA DE CENORIA
PEITUGA DE POLO
ARROZ
FROITA

Semana 1

29/04/2024

PASTA CARBONARA
BACALLAU REBOZADO
CON ENSALADA MIXTA
LACTEO-FROITA

30/04/2024

ENSALADA COMPLETA
GUIISO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
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

Inés Barciela Cabaleiro



HIPOCALORICA

ABRIL 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 3

NON LETIVO

02/04/2024

SOPA DE LETRAS

OVO COCIDO

CON PATACAS COCIDAS E XUDIAS VERDES

FROITA

03/04/2024

TALLARINS REFOGADOS

XARDA AO FORNO

CON ENSALADA

IOGUR DESCREMADO

04/04/2024

CREMA DE CABACIÑA

MAGRO A PRANCHA

CON PATACAS

IOGUR DESCREMADO-Froita

05/04/2024

GARAVANZOS CON VERDURAS

VERDURIZZA XORNADA

VAMOS AL MERCADO

FROITA

Semana 4

08/04/2024

SOPA DE POLO CON FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

CON TOMATE NATURAL

IOGUR DESCREMADO-Froita

09/04/2024

ENSALADA

XAMONCIÑOS DE POLO (sen pel) AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

10/04/2024

COLIFLOR AO VAPOR

FILETE A PRANCHA

CON PATACAS

FROITA

11/04/2024

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA AO FORNO

CON ENSALADA

FROITA

12/04/2024

XORNADA ESPECIAL

RECEITAS CON HISTORIA

IOGUR DESCREMADO-Froita

Semana 5

15/04/2024

ENSALADA VARIADA VEXETAL

PEIXE NO SEU XUGO

CON PASTA REFOGADA

FROITA

16/04/2024

ARROZ CON CENORIA

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ENSALADA MIXTA

FROITA

17/04/2024

XUDIAS REFOGADAS

ESPAGUETES

CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR DESCREMADO

18/04/2024

ENSALADA DE GARAVANZOS

POLO (sen pel) ASADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

19/04/2024

SOPA DE VERDURAS

PEIXE AO FORNO

PATACAS ASADAS

IOGUR DESCREMADO

Semana 6

22/04/2024

SOPA DE AVE

FILETE DE PESCADA AO FORNO

BROCOLI AO VAPOR

IOGUR DESCREMADO

23/04/2024

FABAS CON CABAZA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA

FROITA

24/04/2024

ENSALADA MIXTA

GALO SAN PEDRO AO FORNO

PISTO DE VERDURAS

IOGUR DESCREMADO

25/04/2024

ENSALADILLA NATURAL

XAMON ASADO NO SEU XUGO

PATACA COCIDA

FROITA

26/04/2024

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO A PRANCHA

ARROZ

FROITA

Semana 1

29/04/2024

ESPAGUETES REFOGADOS

BACALLAU A PRANCHA

CON ENSALADA MIXTA

IOGUR DESCREMADO-Froita

30/04/2024

ENSALADA COMPLETA

CARNE NO SEU XUGO

CON PATACAS E MINESTRA

IOGUR DESCREMADO-Froita



Garante 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 visite: www.arumeservicios.com

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



SEN LACTOSA

ABRIL 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 3

02/04/2024

03/04/2024

04/04/2024

05/04/2024

NON LETIVO

SOPA DE LETRAS
OVOS COCIDOS CON
CHOURIZO
PATACAS COCIDAS E XUDIAS
VERDES
FROITA

TALLARINS CON TOMATE
XARDA AO FORNO
CON ENSALADA
IOGUR SEN LACTOSA

CREMA DE CABACIÑA (sen
lácteos)
ALBONDEGAS CON TOMATE
CON PATACAS
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

GARAVANZOS ESTUFADOS
VERDURIZZA XORNADA
VAMOS AL MERCADO
FROITA

Semana 4

08/04/2024

09/04/2024

10/04/2024

11/04/2024

12/04/2024

SOPA DE POLO, FIDEOS E
MILLO
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE NATURAL
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

ENSALADA ALEMANA
XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO
CON ARROZ BRANCO
FROITA

COLIFLOR AO GRATEN
FILETE RUSO A XARDIÑEIRA
CON PATACAS
FROITA

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA AO FORNO
CON ENSALADA
FROITA

XORNADA ESPECIAL
RECEITAS CON HISTORIA
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

Semana 5

15/04/2024

16/04/2024

17/04/2024

18/04/2024

19/04/2024

CROQUETAS CON ENSALADA
FIDEUA DE PEIXE
FROITA

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMBO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

XUDIAS CON XAMON
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
IOGUR SEN LACTOSA

ENSALADA CON GARAVANZOS
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

SOPA DE VERDURAS
FINGERS CASEIROS E PEIXE
PATACAS ASADAS
IOGUR SEN LACTOSA-Froita

Semana 6

22/04/2024

23/04/2024

24/04/2024

25/04/2024

26/04/2024

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

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

EMPANADA DE XAMON E
QUEIXO
GALO SAN PEDRO AO FORNO
PISTO DE VERDURAS
IOGUR SEN LACTOSA

ENSALADILLA RUSA
XAMON ASADO
CON PATACAS
FROITA

CREMA DE CENORIA (Sen
lácteos)
MILANESA
ARROZ
FROITA

Semana 1

29/04/2024

30/04/2024

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

ENSALADA COMPLETA
GUIISO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA



Garante que estos menús fueron planificados seguindo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con macterías 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



SEN OVO

ABRIL 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 3

NON LETIVO

02/04/2024

SOPA DE LETRAS
XUDIAS VERDES CON
CHOURIZO
E PATACAS COCIDAS
FROITA

03/04/2024

TALLARINS CON TOMATE
XARDA AO FORNO
CON ENSALADA
LACTEO

04/04/2024

CREMA DE CABACIÑA
ALBONDEGAS CON TOMATE
CON PATACAS
LACTEO-FROITA

05/04/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS
VERDURIZZA XORNADA
VAMOS AL MERCADO
FROITA

Semana 4

08/04/2024

SOPA DE PASTA, POLO E
MILLO
FILETE A PRANCHA
CON TOMATE NATURAL
LACTEO-FROITA

09/04/2024

ENSALADA ALEMANA
XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO
CON ARROZ
FROITA

10/04/2024

COLIFLOR AO GRATEN
FILETE RUSO A XARDIÑEIRA
CON PATACAS
FROITA

11/04/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO
PESCADA AO FORNO
CON ENSALADA
FROITA

12/04/2024

XORNADA ESPECIAL
RECEITAS CON HISTORIA
NATILLAS

Semana 5

15/04/2024

CROQUETAS CON ENSALADA
FIDEUA DE PEIXE
FROITA

16/04/2024

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMBO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

17/04/2024

XUDIAS CON XAMON
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
XEADO

18/04/2024

ENSALADA CON
GARAVANZOS
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

19/04/2024

SOPA DE VERDURAS
FINGERS CASEIROS DE PEIXE
PATACAS ASADAS
NATILLAS-Froita

Semana 6

22/04/2024

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA AO
FORNO
BROCOLI AO VAPOR
LACTEO

23/04/2024

FABAS CON CABAZA
FILETE A PRANCHA
ENSALADA
FROITA

24/04/2024

EMPANADA DE XAMON E
QUEIXO
GALO SAN PEDREO AO
FORNO
PISTO DE VERDURAS
LACTEO

25/04/2024

ENSALADILLA RUSA (Sen ovo
nin mahonesa)
XAMON ASADO
PURE
FROITA

26/04/2024

CREMA DE CENORIA
MILANESA
ARROZ
FROITA

Semana 1

29/04/2024

ESPAGUETES CON TOMATE
BACALLAU FRITO
CON ENSALADA MIXTA
LACTEO-FROITA

30/04/2024

ENSALADA COMPLETA
GUISO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
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



SEN PEIXE

ABRIL 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 3

NON LETIVO

02/04/2024

SOPA DE LETRAS
OVOS COCIDOS CON
CHOURIZO
PATACAS COCIDAS E XUDIAS
VERDES
FROITA

03/04/2024

TALLARINS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
LACTEO

04/04/2024

CREMA DE CABACIÑA
ALBONDEGAS CON TOMATE
CON PATACAS
LACTEO-FROITA

05/04/2024

GARAVANZOS ESTUFADOS
VERDURIZZA XORNADA
VAMOS AL MERCADO
FROITA

Semana 4

08/04/2024

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

09/04/2024

ENSALADA ALEMANA
XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO
CON ARROZ EN BRANCO
FROITA

10/04/2024

COLIFLOR AO GRATEN
FILETE RUSO A XARDIÑEIRA
CON PATACAS
FROITA

11/04/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO
PAVO A PRANCHA
CON ENSALADA
FROITA

12/04/2024

XORNADA ESPECIAL
RECEITAS CON HISTORIA
NATILLAS

Semana 5

15/04/2024

CROQUETAS CON ENSALADA
FIDEUA DE CARNE E
VERDURAS
FROITA

16/04/2024

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMBO AO FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

17/04/2024

XUDIAS CON XAMON
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
XEADO

18/04/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

19/04/2024

SOPA DE VERDURAS
FILETE A PRANCHA
PATACAS ASADAS
NATILLAS-Froita

Semana 6

22/04/2024

SOPA DE AVE
FILETE A PRANCHA
BROCOLI AO VAPOR
LACTEO

23/04/2024

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

24/04/2024

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

25/04/2024

ENSALADILLA RUSA (Sen atún)
XAMON ASADO
PURE
FROITA

26/04/2024

CREMA DE CENORIA
MILANESA
ARROZ
FROITA

Semana 1

29/04/2024

ESPAGUETES CARBONARA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALAD MIXTA
LACTEO-FROITA

30/04/2024

ENSALADA COMPLETA (sen
atún)
GUIISO DE CARNE
CON PATACAS E MINESTRA
LACTEO-FROITA



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
DNI 53172340 C

Inés Barciela Cabaleiro