



SEN PEIXE

MAIO 2024



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE LETRAS

ENSALADILLA RUSA (sen atún)

FESTIVO

XUDIAS VERDES CON OVO
COCIDO

POLO AO FORNO

CHOURIZO E PATACAS

CON PATACAS

XEADO-FROITA

FROITA

06/05/2024

ENSALADA PRIMAVERA

07/05/2024

NUGGETS DE POLO CON
LEITUGA

08/05/2024

SOPA DE VERDURAS

09/05/2024

CREMA DE CENORIA

10/05/2024

GARAVANZOS CON ACELGAS

ESCALOPINS EN SALSA

MACARRONS CARBONARA

TORTILLA FRANCESA

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASIRA (Sen peixe)

PURE

PATACAS PANADEIRA

ARROZ

FROITA

POSTRE CASEIRO

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

Semana 3

13/05/2024

CREMA DE CENORIA

14/05/2024

SOPA VEXETAL

15/05/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

16/05/2024

FABAS ESTUFADAS

17/05/2024

TAQUIÑOS DE PAVO, BACON

FILETE RUSO CON TAMTE
GRELLADO E QUEIXO

POLO A PRANCHA

TORTILLA DE PATACA

FESTIVO

E BROCOLI CON PASTA

CON PATACAS AO VAPOR

CON ARROZ

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

Semana 2

20/05/2024

NON LETIVO

21/05/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

22/05/2024

CREMA DE CABAZA CON
QUEIXO

23/05/2024

ENSALADA DE PASTA

24/05/2024

COLIFLOR AO GRATEN

PAVO A PRANCHA

XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO

LOMBO A PRANCHA

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

CON ENSALADA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS

CON PATACAS

FROITA

FROITA

FROITA

MAGDALENAS CASEIRAS

Semana 4

27/05/2024

XUDIAS CON XAMON

28/05/2024

CREMA DE VERDURAS

29/05/2024

MACARRONS CON CHOURIZO

ENSALADA CON GARAVANZOS
(Sen atún)

30/05/2024

POLO ASADO

SAN XACOBE ARTESAN

ESPAGUETES

CINTA DE LOMBO AO FORNO

TORTILLA FRANCESA

PATACAS FRITAS

ENSALADA (leituga, tomate e
cebola)

CON BOLOÑESA VEXETAL

ARROZ CON CHICHAROS

ENSALADA MIXTA

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

XEADO

Semana 5



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

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



SEN OVO

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

FESTIVO

SOPA DE LETRAS
XUDIAS VERDES CON
CHOURIZO
E PATACAS COCIDAS
XEADO-FROITA

ENSALADILLA RUSA (sen ovo
nin mahonesa)
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

06/05/2024

ENSALADA PRIMAVERA
ESCALOPINS EN SALSA
CON PURE DE PATACA
FROITA

07/05/2024

NUGGETS DE POLO CON
LEITUGA
MACARRONS CARBONARA
POSTRE CASEIRO

08/05/2024

SOPA DE VERDURAS
XARDA AO FORNO
PATACAS PANADEIRA
LACTEO

09/05/2024

CREMA DE CENORIA
ALBONDEGAS CON TOMATE
ARROZ
LACTEO-FROITA

10/05/2024

GARAVANZOS CON BACALLOO
E ACELGAS
PIZZA CASEIRA
FROITA

Semana 3

13/05/2024

CREMA DE CENORIA
PAVO NO SEU XUGO,
BROCOLI, BACON
CON PASTA
LACTEO-FROITA

14/05/2024

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON TOMATE
GRELLADO
CON PATACAS AO VAPOR
FROITA

15/05/2024

CROQUETAS CON LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

16/05/2024

FABAS ESTUFADAS
POLO NO SEU XUGO
CON TOMATE
LACTEO-FROITA

17/05/2024

FESTIVO

Semana 2

20/05/2024

NON LETIVO

21/05/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO
BACALLOO REBOZADO
CON ENSALADA
FROITA

22/05/2024

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

23/05/2024

ENSALADA DE PASTA
PESCADA AO FORNO
EN SALSA DE PEMENTOS E
PATACAS
FROITA

24/05/2024

COLIFLOR AO GRATEN
FILETE RUSO A XARDIÑEIRA
CON PATACAS
MAGDALENAS CASEIRAS

Semana 4

27/05/2024

XUDIAS CON XAMON
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

28/05/2024

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMBO AO FORNO
ARROZ CON CHICHAROS
FROITA

29/05/2024

MACARRONS CON CHOURIZO
PESCADA A PRANCHA
ENSALADA MIXTA
XEADO

30/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS
(Sen ovo)
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

31/05/2024

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

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 visite: www.arumeservicios.com

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



SEN LACTOSA

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

FESTIVO

SOPA DE LETRAS

ENSALADILLA RUSA (sen lácteos)

XUDIAS VERDES CON OVO

POLO AO FORNO

CHOURIZO E PATACAS

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

06/05/2024

ENSALADA PRIMAVERA

07/05/2024

NUGGETS DE POLO CON LEITUGA

08/05/2024

SOPA DE VERDURAS

09/05/2024

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

10/05/2024

GARAVANZOS CON BACALLO E ACELGAS

Semana 3

ESCALOPINS EN SALSA CON PURE DE PATACA (Sen lácteos)
FROITA

MACARRONS CARBONARA (Sen lácteos)

POSTRE CASEIRO

XARDA AO FORNO

PATACAS PANADEIRA

IOGUR SEN LACTOSA

ALBONDEGAS CON TOMATE

ARROZ

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

PIZZA CASEIRA

FROITA

13/05/2024

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)

14/05/2024

SOPA VEXETAL

15/05/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

16/05/2024

FABAS ESTUFADAS

17/05/2024

FESTIVO

Semana 2

TAQUIÑO DE PAVO, BROCOLI, BACON

CON PASTA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

CON PATACAS AO VAPOR

FROITA

PAELLA MARIÑEIRA

FROITA

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

20/05/2024

NON LETIVO

21/05/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

BACALLO REBOZADO

CON ENSALADA

FROITA

22/05/2024

CREMA DE CABAZA (Sen lácteos)

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

23/05/2024

ENSALADA DE PASTA

PESCADA AO FORNO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

FROITA

24/05/2024

COLIFLOR AO GRATEN (Sen lácteos)

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

CON PATACAS

MAGDALENAS CASEIRAS

Semana 4

27/05/2024

XUDIAS CON XAMON

ESPAGUETES

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

28/05/2024

CREMA DE VERDURAS

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ARROZ CON CHICHAROS

FROITA

29/05/2024

MACARRONS CON CHOURIZO

PESCADA A PRANCHA

ENSALADA MIXTA

IOGUR SEN LACTOSA

30/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

POLO ASADO

PATACAS FRITAS

FROITA

31/05/2024

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

SAN XACOBE ARTESAN (Sen lácteos)

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 5



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

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



HIPOCALORICA

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

FESTIVO

SOPA DE LETRAS
XUDIAS VERDES CON 1 OVO
COCIDO

E PATACAS COCIDAS

FROITA

ENSALADILLA NATURAL
POLO AO FORNO (sen pel)

CON PATACAS

FROITA

Semana 3

06/05/2024

ENSALADA PRIMAVERA

FILETE A PRANCHA

CON ARROZ BRANCO

FROITA

07/05/2024

ENSALADA MIXTA

POLO NO SEU XUGO

CON MACARRONS
REFOGADOS

POSTRE CASEIRO

08/05/2024

SOPA DE VERDURAS

XARDA AO FORNO

CON PATACAS AO FORNO

IOGUR DESCREMADO

09/05/2024

CREMA DE CENORIA

MAGRO A PRANCHA

CON ARROZ

IOGUR DESCREMADO-Froita

10/05/2024

GARAVANZOS CON ACELGAS

FILETE A PRANCHA

CON ENSALADA

FROITA

Semana 2

13/05/2024

CREMA DE CENORIA

TAQUIÑOS DE PAVO NO SEU
XUGO

CON BROCOLI E PASTA
REFOGADA

IOGUR DESCREMADO-Froita

14/05/2024

SOPA VEXETAL

FILETE A PRANCHA

CON PATACAS AO VAPOR

FROITA

15/05/2024

ENSALADA

PEIXE A PRANCHA

CON ARROZ BRANCO

FROITA

16/05/2024

FABAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA

CON TOMATE

IOGUR DESCREMADO-Froita

17/05/2024

FESTIVO

Semana 4

20/05/2024

NON LETIVO

21/05/2024

LENTELLAS VEXETAIS

BACALLAO REBOZADO

CON ENSALADA

FROITA

22/05/2024

CREMA DE CABAZA

XAMONCIÑOS DE POLO (Sen
pel) AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

23/05/2024

ENSALADA DE PASTA

PESCADA AO FORNO

CON PEMENTOS ASADOS

FROITA

24/05/2024

COLIFLOR REFOGADA

FILETE A PRANCHA

CON PATACAS AO VAPOR

IOGUR DESCREMADO

Semana 5

27/05/2024

XUDIAS REFOGADAS

ESPAGUETES

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

28/05/2024

CREMA DE VERDURAS

CINTA DE LOMBO AO FORNO

ARROZ CON CHICHAROS

FROITA

29/05/2024

MACARRONS REFOGADOS

PESCADA A PRANCHA

ENSALADA MIXTA

IOGUR DESCREMADO

30/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

POLO (sen pel) ASADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

31/05/2024

ARROZ CON TOMATE

MAGRO A PRANCHA

ENSALADA (leituga, tomate e
cebola)

IOGUR DESCREMADO



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 Cabañero
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C



SEN GLUTE

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

FESTIVO

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

ENSALADILLA RUSA
POLO AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

06/05/2024

ENSALADA PRIMAVERA
ESCALOPINS EN SALSAS
CON PURE DE PATACA
FROITA

07/05/2024

NUGGES DE POLO CON
LEITUGA
MACARRONS CARBONARA
POSTRE CASEIRO

08/05/2024

SOPA DE VERDURAS
XARDA AO FORNO
PATACAS PANADEIRA
LACTEO

09/05/2024

CREMA DE CENORIA
ALBONDEGAS CON TOMATE
ARROZ
LACTEO-FROITA

10/05/2024

GARAVANZOS CON BACALLO
E ACELGAS
PIZZA CASEIRA
FROITA

Semana 3

13/05/2024

CREMA DE CENORIA
TAQUIÑOS DE PAVO NO SEU
XUGO
CON BROCOLI E PASTA
REFOGADA
LACTEO-FROITA

14/05/2024

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON TOMATE
GRELLADO
PATACAS AO VAPOR
FROITA

15/05/2024

CROQUETAS CON LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

16/05/2024

FABAS ESTUFADAS
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
LACTEO-FROITA

17/05/2024

FESTIVO

Semana 2

20/05/2024

NON LETIVO

21/05/2024

ESTUFADO DE LEGUMES
BACALLO REBOZADO
CON ENSALADA
FROITA

22/05/2024

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

23/05/2024

ENSALADA DE PASTA
PESCADA AO FORNO
EN SALSAS DE PEMENTOS E
PATACAS
FROITA

24/05/2024

COLIFLOR AO GRATEN
FILETE RUSO A XARDIÑEIRA
CON PATACAS
MAGDALENAS CASEIRAS

Semana 4

27/05/2024

XUDIAS CON XAMON
PASTA
CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

28/05/2024

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMBO AO FORNO
ARROZ CON CHICHAROS
FROITA

29/05/2024

MACARRONS CON CHOURIZO
PESCADA A PRANCHA
ENSALADA MIXTA
XEADO

30/05/2024

ENSALADA CON
GARAVANZOS
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

31/05/2024

ARROZ CON SALSAS DE
TOMATE
SAN XACOBES ARTESAN
ENSALADA (leituga, tomate e
cebola)
LACTEO

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 visite: www.arumeservicios.com

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



**COLEXIO MIRALBA
JESUITINAS DE VIGO**

MAIO 2024



LUNS

29/04/2024

MARTES

30/04/2024

MÉRCORES

01/05/2024

XOVES

02/05/2024

VENRES

03/05/2024

Semana 1

SOPA DE LETRAS

ENSALADILLA RUSA

ENERXÍA (Kcal) 730,98

FESTIVO

XUDIAS VERDES CON OVO
COCIDO

POLO AO FORNO

Prot. (g) 30,34

CHOURIZO E PATACAS

CON PATACAS

Lip. (g) 32,40

XEADO- FROITA

FROITA

HdcC (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 DIA AO FORNO CON TOMATE
ASADO
LACTEO

REVOLTO DE ESPARRAGOS
LACTEO



Recomendacións

06/05/2024

ENSALADA DE PRIMAVERA

07/05/2024

NUGGETS DE POLLO CON
LECHUGA

08/05/2024

SOPA DE VERDURAS

09/05/2024

CREMA DE CENORIA

10/05/2024

GARAVANZOS CON BACALLAU E
ACELGAS

ENERXÍA (Kcal) 679,04

ESCALOPINS EN SALSA

MACARRONES CARBONARA

XARDA AO FORNO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

Prot. (g) 23,72

PURE



PATACAS PANADEIRA

ARROZ

Lip. (g) 24,76

FROITA

Postre Caseiro

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

HdcC (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 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 torradas de pan integral con aceite de oliva virxe e froita



TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA

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

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR

SANDWICHE VEXETAL

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA



LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO

Recomendacións

13/05/2024

CREMA DE CENORIA

14/05/2024

SOPA VEXETAL

15/05/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

16/05/2024

FABAS ESTUFADAS



17/05/2024

FESTIVO

ENERXÍA (Kcal) 651,02

TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E BROCOLI CON PASTA

FILETE RUJO CON TOMATE GRELLADO

PAELLA MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

FESTIVO

Prot. (g) 25,36

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

HdcC (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 maria e froita



PEIXE DO DIA AO PAPILLOTE CON CENORIA AO VAPOR

PASTA SALTADA CON GAMBAS E GRELOS

ENSALADA CON QUEIXO FRESCO E NOCES

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



FROITA

LACTEO

LACTEO

FROITA

Recomendacións

20/05/2024

NON LETIVO

21/05/2024

LENTELLAS CON CHOURIZO

22/05/2024

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

23/05/2024

ENSALADA DE PASTA

24/05/2024



ENERXÍA (Kcal) 633,94

BACALLAO REBOZADO

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

PESCADA AO FORNO

HAMBURGUESA CON QUESO

Prot. (g) 28,34

CON ENSALADA

CON ARROZ BRANCO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

PATACAS

Lip. (g) 22,60

FROITA

FROITA

FROITA

MAGDALENAS CASEIRAS

HdcC (g) 71,92

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



REVOLTO DE GRELOS

PEIXE DO DIA AO FORNO CON PATACAS ASADAS

PEITUGA DE PAVO CON CABACIÑA ASADA

ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO E NOCES



LACTEO

LACTEO

LACTEO

LACTEO

FROITA

VALOR

Recomendacións

27/05/2024

XUDIAS CON XAMON

28/05/2024

CREMA DE VERDURAS

29/05/2024

MACARRONS CON CHOURIZO

30/05/2024

ENSALADA CON GARAVANZOS

31/05/2024

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ENERXÍA (Kcal) 735,76

ESPAGUETES

CINTA DE LOMBO AO FORNO

PESCADA A PRANCHA

POLO ASADO

SAN XACOBES ARTESAN

Prot. (g) 35,92

CON BOLOÑESA VEXETAL

ARROZ CON CHICHAROS

ENSALADA MIXTA

PATACAS FRITAS

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

Lip. (g) 21,88

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

HdcC (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

PEIXE DO DIA A PRANCHA CON ESPINACAS REFOGADAS

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BERENXENA ASADA

VARIÑAS DE PESCADA CASEIRA CON ENSALADA DE CANONIGOS

OVOS RECHEOS CON LEITUGA



LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

VALOR

Recomendacións



Garantía que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos internacionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e que son elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: www.arumevigo.com

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 5312340 C