



COLEXIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024



06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

ENSALADA DE PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARÍN TRIS-TRAS

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAU
E ACELGAS

ENERXÍA
(Kcal)

679,04

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

Prot. (g)

23,72

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

Lip. (g)

24,76

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

HdeC (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
maría 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



TORTILLA DE QUEIXO CON
ENSALADA

PEIXE DO DÍA 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

LÁCTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO

Recomendacións

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

SOPA DE POLO CON FIDEOS
E MILLO

LENTELLAS CON CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

ENERXÍA
(Kcal)

633,94

TORTILLA DE PATACA

FINGERS CASEIROS DE PEIXE

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

Prot. (g)

28,34

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ARROZ BRANCO

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

PEITUGA DE PAVO CON CABACIÑA
ASADA

PEIXE DO DÍA AO FORNO CON
PATACAS ASADAS

REVOLTO DE GREOS

ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO
E NOCES



FROITA

LACTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

Recomendacións

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS

CALDO VEXETAL

XUDIAS CON XAMON

ENERXÍA
(Kcal)

735,76

FIEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO FORNO

XORNADA SUPERPEIXIÑO

SAN XACOBES ARTESAN

ESPAGUETES

Prot. (g)

35,92

ENSALADA MIXTA



PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

Lip. (g)

21,88

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

HdeC (g)

93,56

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

PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON
ESPINACAS REFOGADAS

TORTILLA FRANCESA CON
BERENXENA ASADA

VARIÑAS DE PESCADA CASEIRA CON
ENSALADA DE CANONIGOS

OVOS RECHEOS CON LEITUGA



LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

Recomendacións

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

ENERXÍA
(Kcal)

682,48

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

TORTILLA DE PATACAS

GALLO SAN PEDRO Á
PRANCHA

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

Prot. (g)

32,20

BROCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

ARROZ

Lip. (g)

28,66

LACTEO

FROITA

LACTEO

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 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

PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON
PEMENTOS ASADOS

PAVO Á PRANCHA CON ENSALADA
DE RÚCULA

FAXIÑAS DE ATÚN E PEMENTOS

BERENXENA RECHEA DA SÚA PROPIA
CARNE E VERDURAS



FROITA

LÁCTEO

FROITA

LACTEO

LÁCTEO

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 desexa consultar o menú online visítate:
www.arumeservicios.com

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

[Firma]



COLEXIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024



06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

ENSALADA DE PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARÍN TRIS-TRAS

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAU
E ACELGAS

ENERXÍA
(Kcal)

679,04

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

Prot. (g)

23,72

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

Lip. (g)

24,76

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

HdeC (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
maría 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



Recomendacións

TORTILLA DE QUEIXO CON
ENSALADA

PEIXE DO DÍA 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

LÁCTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

SOPA DE POLO CON FIDEOS
E MILLO

LENTELLAS CON CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

ENERXÍA
(Kcal)

633,94

TORTILLA DE PATACA

FINGERS CASEIROS DE PEIXE

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

Prot. (g)

28,34

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ARROZ BRANCO

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



Recomendacións

HAMBURGUESA DE TENREIRA A
PRANCHA CON TOMATE GRELLADO

PEITUGA DE PAVO CON CABACIÑA
ASADA

PEIXE DO DÍA AO FORNO CON
PATACAS ASADAS

REVOLTO DE GREOS

ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO
E NOCES



FROITA

LACTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS

CALDO VEXETAL

XUDIAS CON XAMON

ENERXÍA
(Kcal)

735,76

FIEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO FORNO

XORNADA SUPERPEIXIÑO

SAN XACOBES ARTESAN

ESPAGUETES

Prot. (g)

35,92

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

HdeC (g)

93,56

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



Recomendacións

CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS

PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON
ESPINACAS REFOGADAS

TORTILLA FRANCESA CON
BERENXENA ASADA

VARIÑAS DE PESCADA CASEIRA CON
ENSALADA DE CANONIGOS

OVOS RECHEOS CON LEITUGA



LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

ENERXÍA
(Kcal)

682,48

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

TORTILLA DE PATACAS

GALLO SAN PEDRO Á
PRANCHA

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

Prot. (g)

32,20

BROCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

ARROZ

Lip. (g)

28,66

LACTEO

FROITA

LACTEO

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 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



Recomendacións

SANDWICHE VEXETAL

PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON
PEMENTOS ASADOS

PAVO Á PRANCHA CON ENSALADA
DE RÚCULA

FAXIÑAS DE ATÚN E PEMENTOS

BERENXENA RECHEA DA Súa PROPIA
CARNE E VERDURAS



FROITA

LÁCTEO

FROITA

LACTEO

LÁCTEO



Garantía 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

[Firma]



HIPOCALORICA

NOVEMBRO 2024



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARINS REFOGADOS

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON
VERDURAS

ESCALOPINS Á PRANCHA

POLO AO LIMON (sen pel)

XARDA AO FORNO

MAGRO NO SEU XUGO

FILETE A PRANCHA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS COCIDAS

CON ENSALADA

CON PATACAS COCIDAS

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

SOPA DE POLO CON FIDEOS

LENTELLAS CON VERDURAS

COLIFLOR AO VAPOR

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

TORTILLA FRANCESA

PEIXE Á PRANCHA

FILETE A PRANCHA

XAMONCIÑOS DE POLO (sen
pel) AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS COCIDAS

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS AO VAPOR

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO-Froita

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

ENSALADA VARIADA VEXETAL

ARROZ CON VERDURAS

LENTELLAS CON VERDURIÑAS

CALDO VEXETAL

XUDÍAS REFOGADAS

PEIXE NO SEU XUGO

CINTA DE LOMBO AO FORNO

XORNADA SUPERPEIXIÑO

FILETE Á PRANCHA

CARNE NO SEU XUGO

CON FIDEOS REFOGADOS

ENSALADA MIXTA



IOGUR DESCREMADO

CON PATACAS ASADAS

FROITA

CON ESPAGUETES
REFOGADOS
IOGUR DESCREMADO

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

ENSALADA MIXTA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

TORTILLA FRANCESA (1 ovo)

GALLO SAN PEDRO Á
PRANCHA

XAMÓN ASADO NO SEU XUGO

PEITUGA DE POLO Á
PRANCHA

BROCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURÉ DE PATACA (sen lácteos)

CON ARROZ EN BRANCO

IOGUR DESCREMADO

FROITA

IOGUR DESCREMADO

FROITA

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 y Nutrición
DNI 53172340 C

[Signature]



SEN GLUTE

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

PASTA CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAU
E ACELGAS

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

SOPA DE FIDEOS, POLO E
MILLO

ESTUFADO DE LEGUMES (non
lentellas)

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

FINGERS CASEIRO DE PEIXE

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ARROZ EN BRANCO

EN SALSA DE PEMENTOS E
PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

NATILLAS-FROITA

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

LEGUMBES ESTUFADAS (non
lentellas)

CALDO VEXETAL

XUDÍAS CON XAMÓN

PEIXE NO SEU XUGO

CINTA DE LOMBO AO FORNO

XORNADA SUPERPEIXIÑO

SAN XACOBE ARTESAN

ESPAGUETES

CON FIDEOS REFOGADOS

ENSALADA MIXTA



CON PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA DE CARNE

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

TORTILLA DE PATACAS

GALLO SAN PEDRO Á
PRANCHA

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

BROCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

ARROZ

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

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

[Signature]



SEN OVO

NOVEMBRO 2024



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARINS CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON BACALLAU
E ACELGAS

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

SOPA DE PASTA, POLO E
MILLO

LENTELLAS CON CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA
XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO

ENSALADA DE PASTA

FILETE A PRANCHA

FINGERS CASEIROS DE PEIXE

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO
ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ARROZ EN BRANCO

EN SALSA DE PEMENTOS E
PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

NATILLAS VAINILLA-FROITA

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ CON VERDURAS

LENTELLAS CON VERDURIÑAS

CALDO VEXETAL

XUDÍAS CON XAMÓN

FIDEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO FORNO

XORNADA SUPERPEIXIÑO

SAN XACOBE ARTESÁN

ESPAGUETES

ENSALADA MIXTA



CON PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

FILETE A PRANCHA

GALLO SAN PEDRO Á
PRANCHA

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

BROCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

ARROZ

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA



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

Stela



SEN LACTOSA

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)

TALLARINS CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON VERDURAS

ESCALOPINS A PRANCHA

POLO AO LIMON

XARDA AO FORNO

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

SOPA DE POLO, FIDEOS E MILLO

LENTELLAS CON CHOURIZO

COLIFLOR CON TOMATE

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)

ENSALADA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

FINGERS CASEIROS DE PEIXE

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ARROZ EN BRANCO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

LENTELLAS CON VERDURIÑAS

CALDO VEXETAL

XUDÍAS CON XAMON

FIDEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO FORNO

XORNADA SUPERPEIXIÑO

SAN XACOBE ARTESÁN

ESPAGUETES

ENSALADA MIXTA

CON PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

FILETE DE PESCADA AO FORNO

TORTILLA DE PATACAS

GALLO SAN PEDRO Á PRANCHA

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

BROCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

CON PATACAS

ARROZ

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

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



SEN PEIXE

NOVEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

04/11/2024

05/11/2024

06/11/2024

07/11/2024

08/11/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARINS CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON ACELGAS

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMON

TORTILLA FRANCESA

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

11/11/2024

12/11/2024

13/11/2024

14/11/2024

15/11/2024

SOPA DE POLO, FIDEOS E MILLO

LENTELLAS CON CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

FINGERS CASEIROS DE CARNE

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

LOMBO A PRANCHA

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ARROZ EN BRANCO

PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

NATILLAS-FROITA

18/11/2024

19/11/2024

20/11/2024

21/11/2024

22/11/2024

CROQUETAS CON ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

LENTELLAS CON VERDURIÑAS

CALDO VEXETAL

XUDÍAS CON XAMÓN

FIDEUA DE CARNE E VERDURAS

CINTA DE LOMBO AO FORNO

PEITUGA DE POLO A PRANCHA

SAN XACOBE ARTESÁN

ESPAGUETES

ENSALADA MIXTA

CON PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

25/11/2024

26/11/2024

27/11/2024

28/11/2024

29/11/2024

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE A PRANCHA

TORTILLA DE PATACAS

PAVO A PRANCHA

XAMON ASADO

PEITUGA DE POLO

BROCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURE

ARROZ

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

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 y Nutrición
DNI 53172340 C

[Signature]