



COLEXIO MIRALBA
JESUITINAS DE VIGO

MARZO 2026



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR	
Semana 6	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026		
	SOPA DE AVE	CREMA DE CENORIA	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO	ENSALADA COMPLETA	FABAS CON CABAZA	ENERXÍA (Kcal)	682,48
	FILETE DE PESCADA AO FORNO	PEITUGA DE POLO	GALO SAN PEDRO Á PRANCHA	XAMÓN ASADO	TORTILLA DE PATACAS	Prot. (g)	32,20
	BRÓCOLI AO VAPOR	ARROZ	PISTO DE VERDURAS	PURÉ	ENSALADA	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 cacao, bolachas tipo maria 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 bolachas integrais e froita		
	SANDWICHE VEXETAL	PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON PEMENTOS ASADOS	ESCALOPIN DE PORCO CON ENSALADA DE RÚCULA	SAN XACobe CASEIRO CON ARROZ CON TOMATE	BERENXENA RECHEA DA SÚA PROPIA CARNE E VERDURAS		
	FROITA	LACTEO	FROITA	FROITA	LACTEO		
							Recomendacións
Semana 1	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026		
	ESPAGUETES CARBONARA	CREMA MULTIVERDURAS	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	CALDO GALEGO	SOPA DE ESTRELAS	ENERXÍA (Kcal)	730,98
	LOMBO Á PRANCHA	GUIISO DE CARNE	PESCADA Á PRANCHA	POLO AO FORNO	XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO	Prot. (g)	30,34
	CON ENSALADA MIXTA	CON PATACAS E MINESTRA	ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON PATACAS	CENORIA BABY E PATACAS	Lip. (g)	32,40
	LACTEO-FROITA	LACTEO-FROITA	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, bolachas tipo maria 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 aveia e froita		
	TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS	SANDWICHE VEXETAL	REVOLTO DE ESPINACAS	PEIXE DO DIA AO FORNO CON TOMATE ASADO	FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON RÚCULA		
	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	LACTEO		
							Recomendacións
Semana 2	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026		
	CROQUETAS CON LEITUGA	CREMA DE CENORIA	SOPA VEXETAL			ENERXÍA (Kcal)	651,02
	PAELLA MARIÑEIRA	TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E BRÓCOLI CON PASTA	FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO	FESTIVO	NON LETIVO	Prot. (g)	25,36
			CON PURÉ DE PATACA			Lip. (g)	22,82
	LACTEO-FROITA	FROITA	FROITA			HdeC (g)	78,26
	Vaso de leite con cacao, bolachas 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				
	ENSALADA CON QUEIXO FRESCO E NOCES	PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS	PEIXE DO DÍA AO PAPILOTE CON CENORIA AO VAPOR				
	FROITA	LACTEO	LACTEO				
							Recomendacións
Semana 3	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026		
	ARROZ TRES DELICIAS	CREMA DE CABACIÑA	TALLARINS INTEGRAIS CON TOMATE	MENU ESPECIAL RECONQUISTA	GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS	ENERXÍA (Kcal)	679,04
	BACALLAU EMPANADO	POLO AO LIMÓN	XARDA AO FORNO	A Reconquista de Vilão	OVOS COCIDO	Prot. (g)	23,72
	ENSALADA MIXTA	CON PATACAS FRITAS	CON ENSALADA CON CENORIA		ENSALADA TRICOLOR	Lip. (g)	24,76
	FROITA	FROITA	LACTEO		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, bolachas 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		
	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	FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA		
	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
							Recomendacións



Garantía que estos menús fueron planificados siguiendo los principios dietéticos nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desea consultar o menú online visite: www.arumeservicios.com

Revisado: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M