



COLEXIO MIRALBA
JESUITINAS DE VIGO

NOVEMBRO 2025



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL	
Semana 3	03/11/2025	04/11/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025	ENERXÍA (Kcal)	666,92
	NON LETIVO	TALLARÍNS CON TOMATE	CREMA DE CABACIÑA	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS	Prot. (g)	23,72
		BACALLAU EMPANADO	POLO AO LIMÓN	ALBÓNDIGAS CON TOMATE	PIZZA CASEIRA	Lip. (g)	24,76
		CON ENSALADA	CON ARROZ EN BRANCO	CON PATACAS		HdeC (g)	79,84
		FROITA	LACTEO	LACTEO-FROITA	FROITA		
		Vaso de leite con cacao, bolachas 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
		FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON ALLO, PEREXIL E ESPINACAS REFOGADAS	SANDWICHE VEXETAL	FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA		
		LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		
Semana 4	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025	ENERXÍA (Kcal)	633,94
	SOPA DE POLO CON FIDEOS E MILLO	LENTELLAS CON CHOURIZO	COLIFLOR AO GRATEN	CREMA DE CABAZA	ENSALADA COMPLETA	Prot. (g)	28,34
	TORTILLA DE PATACA	PESCADA Á PRANCHA	FILETE RUSO A XARDIÑEIRA	POKE DE SALMÓN	LASAÑA CASEIRA DE ATÚN	Lip. (g)	22,60
	CON TOMATE NATURAL	CON ENSALADA	CON PATACAS	AO ESTILO MEDITERRÁNEO		HdeC (g)	71,92
	LACTEO-FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	NATILLAS-FROITA		
	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, bolachas 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	LACTEO	LACTEO	FROITA		
Semana 5	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025	ENERXÍA (Kcal)	735,76
	CROQUETAS CON ENSALADA	ARROZ TRES DELICIAS	CALDO VEXETAL	LENTELLAS CON VERDURIÑAS	XUDIAS CON XAMÓN	Prot. (g)	35,92
	FIEUA DE PEIXE	CINTA DE LOMBO AO FORNO	POLO ASADO	SAN XACOBE ARTESÁN	ESPAGUETES	Lip. (g)	21,88
		ENSALADA MIXTA	PURÉ	PATACAS ASADAS	CON BOLOÑESA VEXETAL	HdeC (g)	93,56
	FROITA	FROITA	XEADO	FROITA	LACTEO		
	Vaso de leite con cacao, bolachas 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, bolachas 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	OVOS RECHEOS CON LEITUGA	VARIÁNS DE PESCADA CASEIRA CON ENSALADA DE CANONIGOS	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BERENXENA ASADA		
	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA		
Semana 6	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025	ENERXÍA (Kcal)	682,48
	SOPA DE AVE	FABAS CON CABAZA	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO	ENSALADA COMPLETA	CREMA DE CENORIA	Prot. (g)	32,20
	FILETE DE PESCADA AO FORNO	TORTILLA DE PATACAS	XARDA AO FORNO	XAMÓN ASADO	PEITUGA DE POLO	Lip. (g)	28,66
	BRÓCOLI AO VAPOR	ENSALADA	PISTO DE VERDURAS	PURÉ	ARROZ	HdeC (g)	69,48
	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA	FROITA		
	Vaso de leite con torrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural	Vaso de leite con bolachas 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, bolachas tipo María e zume de laranxa natural		Recomendacións
	SANDWICHE VEXETAL	PEIXE DO DÍA AO PAPILOTE CON PEMENTOS ASADOS	ESCALOPÍN DE PORCO CON ENSALADA DE RÚCULA	SAN XACOBE CASEIRO CON ARROZ CON TOMATE	BERENXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE E VERDURAS		
	FROITA	LACTEO	FROITA	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.arumeservicio.com

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



HIPOCALORICA

NOVEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/11/2025

04/11/2025

05/11/2025

06/11/2025

07/11/2025

NON LETIVO

TALLARÍNS REFOGADOS

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON
ACELGAS

BACALLAU Á PRANCHA

POLO (sen pel) AO LIMÓN

MAGRO Á PRANCHA

FILETE Á PRANCHA

CON ENSALADA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS AO VAPOR

CON ENSALADA

FROITA

IOGUR DESCREMADO

IOGUR DESCREMADO-
Froita

FROITA

10/11/2025

11/11/2025

12/11/2025

13/11/2025

14/11/2025

SOPA DE POLO CON
FIDEOS

LENTELLAS VEXETAIS

COLIFLOR AO VAPOR

CREMA DE CABAZA

ENSALADA COMPLETA

TORTILLA FRANCESA

PESCADA Á PRANCHA

FILETE Á PRANCHA

SALMÓN Á PRANCHA

PEIXE Á PRANCHA

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS COCIDAS

CON ENSALADA

CON PASTA REFOGADA

IOGUR DESCREMADO-
Froita

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO-
Froita

17/11/2025

18/11/2025

19/11/2025

20/11/2025

21/11/2025

ENSALADA VARIADA
VEXETAL

ARROZ CON VERDURAS

CALDO VEXETAL

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS

XUDÍAS REFOGADAS

PEIXE NO SEU XUGO

CINTA DE LOMBO AO
FORNO

POLO (sen pel) ASADO

XAMÓN Á PRANCHA

PEIXE AO FORNO

CON PASTA REFOGADA

ENSALADA MIXTA

PATACAS COCIDAS

PATACAS ASADAS

CON ESPAGUETES
REFOGADOS

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO

FROITA

IOGUR DESCREMADO

24/11/2025

25/11/2025

26/11/2025

27/11/2025

28/11/2025

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

ENSALADA MIXTA

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

TORTILLA FRANCESA

XARDA AO FORNO

XAMÓN ASADO NO SEU
XUGO

PEITUGA DE POLO

BRÓCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURÉ

ARROZ

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 visite: www.arumeservicios.com

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



SEN GLUTE

NOVEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/11/2025

04/11/2025

05/11/2025

06/11/2025

07/11/2025

NON LETIVO

PASTA CON TOMATE

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON
BACALLAU E ACELGAS

BACALLAU EMPANADO

POLO AO LIMÓN

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ENSALADA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

10/11/2025

11/11/2025

12/11/2025

13/11/2025

14/11/2025

SOPA DE PASTA, POLO E
MILLO

ESTUFADO DE LEGUMES

COLIFLOR AO GRATEN



CREMA DE CABAZA



ENSALADA COMPLETA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA Á PRANCHA

FILETE RUSO Á
XARDIÑEIRA



POKDE DE SALMÓN

PASTA CON ATÚN

TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

AO ESTILO
MEDITERRÁNEO



FROITA

NATILLAS-FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

17/11/2025

18/11/2025

19/11/2025

20/11/2025

21/11/2025

CROQUETAS CON
ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

CALDO VEXETAL

CREMA DE VERDURAS

XUDÍAS CON XAMÓN

PEIXE NO SEU XUGO

CINTA DE LOMBO AO
FORNO

POLO ASADO

SAN XACOBE ARTESÁN

ESPAGUETES

CON PASTA REFOGADA

ENSALADA MIXTA

PURÉ

PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA DE ATÚN

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

24/11/2025

25/11/2025

26/11/2025

27/11/2025

28/11/2025

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

TORTILLA DE PATACAS

XARDA AO FORNO

XAMÓN ASADO

PEITUGA DE POLO

BRÓCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURÉ

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 visite: www.arumeservicios.com

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



SEN OVO

NOVEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/11/2025

04/11/2025

05/11/2025

06/11/2025

07/11/2025

NON LETIVO

PASTA CON TOMATE

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON
BACALLAU E ACELGAS

BACALLAU FRITO

POLO AO LIMÓN

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ENSALADA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

10/11/2025

11/11/2025

12/11/2025

13/11/2025

14/11/2025

SOPA DE PASTA, POLO E
MILLO

LENTELLAS CON
CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA COMPLETA

FILETE A PRANCHA

PESCADA Á PRANCHA

FILETE RUSO A
XARDIÑEIRA

SALMÓN Á PRANCHA

PASTA CON ATÚN

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ENSALADA

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

17/11/2025

18/11/2025

19/11/2025

20/11/2025

21/11/2025

CROQUETAS CON
ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

CALDO VEXETAL

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS

XUDÍAS CON XAMÓN

FIDEUA DE PEIXE

CINTA DE LOMBO AO
FORNO

POLO ASADO

SAN XACOBES ARTESÁN

ESPAGUETES

ENSALADA MIXTA

PURÉ

PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

24/11/2025

25/11/2025

26/11/2025

27/11/2025

28/11/2025

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

FILETE Á PRANCHA

XARDA AO FORNO

XAMÓN ASADO

PEITUGA DE POLO

BRÓCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURÉ

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 visite: www.arumeservicios.com

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



SEN LACTOSA

NOVEMBRO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/11/2025

04/11/2025

05/11/2025

06/11/2025

07/11/2025

NON LETIVO

TALLARÍNS CON TOMATE

BACALLAU EMPANDAO

CON ENSALADA

FROITA

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)

POLO AO LIMÓN

CON ARROZ EN BRANCO

IOGUR SEN LACTOSA

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

PIZZA CASEIRA

FROITA

10/11/2025

SOPA DE POLO, FIDEOS E MILLO

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE NATURAL

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

11/11/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO

PESCADA Á PRANCHA

CON ENSALADA

FROITA

12/11/2025

COLIFLOR AO VAPOR

FILETE RUSO Á XARDINEIRA

CON PATACAS

FROITA

13/11/2025

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)

POKE DE SALMÓN

AO ESTILO MEDITERRÁNEO

FROITA

14/11/2025

ENSALADA COMPLETA

PASTA CON ATÚN

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

17/11/2025

CROQUETAS CON ENSALADA

FIDEUA DE PEIXE

FROITA

18/11/2025

ARROZ TRES DELICIAS

CINTA DE LOMBO (sen lácteos) AO FORNO

ENSALADA MIXTA

FROITA

19/11/2025

CALDO VEXETAL

POLO ASADO

PURÉ

IOGUR SEN LACTOSA

20/11/2025

LENTELLAS CON VERDURIÑAS

SAN XACOBES ARTESÁN

PATACAS ASADAS

FROITA

21/11/2025

XUDÍAS CON XAMÓN

ESPAGUETES

CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR SEN LACTOSA

24/11/2025

SOPA DE AVE

FILETE DE PESCADA AO FORNO

BRÓCOLI AO VAPOR

IOGUR SEN LACTOSA

25/11/2025

FABAS CON CABAZA

TORTILLA DE PATACAS

ENSALADA

FROITA

26/11/2025

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO

XARDA AO FORNO

PISTO DE VERDURAS

IOGUR SEN LACTOSA

27/11/2025

ENSALADA COMPLETA

XAMÓN (sen lácteos) ASADO

CON PATACAS COCIDAS

FROITA

28/11/2025

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA



Garante que estos 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: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M



SEN PEIXE

NOVEMBRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/11/2025

04/11/2025

05/11/2025

06/11/2025

07/11/2025

NON LETIVO

TALLARÍNS CON TOMATE

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON
ACELGAS

TORTILLA FRANCESA

POLO AO LIMÓN

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ENSALADA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

10/11/2025

11/11/2025

12/11/2025

13/11/2025

14/11/2025

SOPA DE POLO, FIDEOS E
MILLO

LENTELLAS CON
CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATÉN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA COMPLETA

TORTILLA DE PATACA

PAVO Á PRANCHA

FILETE RUSO A
XARDIÑEIRA

MAGRO NO SEU XUGO

LASAÑA CASEIRA DE
CARNE

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ENSALADA

NATILLAS-FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

17/11/2025

18/11/2025

19/11/2025

20/11/2025

21/11/2025

CROQUETAS CON
ENSALADA

ARROZ TRES DELICIAS

CALDO VEXETAL

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS

XUDÍAS CON XAMÓN

FIDEUA DE CARNE E
VERDURAS

CINTA DE LOMBO AO
FORNO

POLO ASADO

SAN XACOBE ARTESÁN

ESPAGUETES

FROITA

ENSALADA MIXTA

PURÉ

PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

24/11/2025

25/11/2025

26/11/2025

27/11/2025

28/11/2025

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE Á PRANCHA

TORTILLA DE PATACAS

PAVO NO SEU XUGO

XAMÓN ASADO

PEITUGA DE POLO

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