



**COLEGIO MIRALBA
JESUITINAS DE VIGO**

XUÑO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 6	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024	VALOR	
	SOPA DE AVE	FABAS CON CABAZA	EMPANADA DE XAMON E QUEIXO	ENSALADA ALEMANA	CREMA DE CENORIA	ENERXÍA (Kcal)	682,48
FILETE DE PESCADA AO FORNO	TORTILLA DE PATACAS	XARDA AO FORNO	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 DIA AO PAPILOTE CON PEMENTOS ASADOS	ENSALADA COMPLETA	SAN XACOBE CASEIRO CON ARROZ CON TOMATE	BERENXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE E VERDURAS	Recomendacións		
FROITA	LÁCTEO	FROITA	FROITA	LÁCTEO	Recomendacións		

Semana 1	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024	VALOR	
	ESPAGUETES CARBONARA	ENSALADA COMPLETA	SOPA DE LETRAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	ENSALADILLA RUSA	ENERXÍA (Kcal)	730,98
BACALLAU EMPANADO	GUIISO DE CARNE	XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO	SAN XACOBE ARTESAN	POLO AO FORNO	Prot. (g)	30,34	
CON ENSALADA MIXTA	CON PATACAS E MINESTRA	CHOURIZO E PATACAS	ENSALADA (leituga, tomate e cebola)	CON PATACAS	Lip. (g)	32,40	
LACTEO-FROITA	BIZCOITO CASEIRO	XEADO- 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, galletas tipo María 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	Recomendacións		
TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS	SANDWICHE VEXETAL	PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA	PEIXE DO DIA AO FORNO CON TOMATE ASADO	REVOLTO DE ESPARRAGOS	Recomendacións		
LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO	LÁCTEO	Recomendacións		

Semana 2	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024	VALOR	
	CREMA DE CENORIA	SOPA VEXETAL	CROQUETAS CON LEITUGA	LENTELLAS A CASEIRA	MENU ESPECIAL FIN DE CURSO	ENERXÍA (Kcal)	651,02
IAQUINOS DE PAVO, BACON E BROCOLI CON PASTA	FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO	PAELLA MARIÑEIRA	TORTILLA DE PATACA	Felices Vacaciones!	Prot. (g)	25,36	
LACTEO-FROITA	CON PURE DE PATACA	FROITA	CON TOMATE		Lip. (g)	22,82	
LACTEO-FROITA	FROITA	FROITA	LACTEO-FROITA	HdeC (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 María e froita	Vaso de leite con torradas de pan integral con aceite de oliva virxe e froita	Recomendacións		
PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON CENORIA AO VAPOR	PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS	ENSALADA CON QUEIXO FRESCO E NOCES	PIZZA DE VERDURAS (CEBOLA, PEMENTOS, CHAMPIÑONS E CABACIÑA)	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA	Recomendacións		
FROITA	LACTEO	LÁCTEO	FROITA	LACTEO	Recomendacións		



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