



**COLEXIO MIRALBA  
JESUITINAS DE VIGO**

**SETEMBRO 2024**



**LUNS**

09/09/2024

**MARTES**

10/09/2024

**MÉRCORES**

11/09/2024

**XOVES**

12/09/2024

**VENRES**

13/09/2024

Semana 1

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

ARROZ CON SALSA DE  
TOMATE  
LOMBO Á PRANCHA  
ENSALADA (leituga, tomate e  
cebola)  
FROITA

ENSALADILLA RUSA  
POLO AO FORNO  
CON PATACAS  
FROITA

ENERXÍA  
(Kcal) 730.98  
Prot. (g) 30.34  
Lip. (g) 32.40  
HdeC (g) 77.06

Vaso de leite con cacao, galletas tipo  
maría e zume de laranxa natural

Vaso de leite con torrada de plan  
branco con aceite de oliva virxe e  
froita

Vaso de leite con copos de avea e  
froita



PEITUGA DE PAVO CON PURE DE  
PATACA  
LÁCTEO

PEIXE DO DIA AO FORNO CON  
TOMATE ASADO  
LÁCTEO

REVOLTO DE ESPARRAGOS  
LÁCTEO



Recomendacións

16/09/2024

17/09/2024

18/09/2024

19/09/2024

20/09/2024

Semana 2

CREMA DE CENORIA  
TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E  
BROCOLI CON PASTA  
LÁCTEO-FROITA

SOPA VEXETAL  
FILETE RUSO CON TOMATE  
GRELADO  
CON PURE DE PATACA  
FROITA

CROQUETAS CON LEITUGA  
PAELLA MARIÑEIRA  
FROITA

LENTELLAS A CASEIRA  
TORTILLA DE PATACA  
CON TOMATE  
LÁCTEO-FROITA

CODIÑOS AO GRATEN  
PESCADA AO FORNO  
CON PISTO DE VERDURAS  
FROITA

ENERXÍA  
(Kcal) 651.02  
Prot. (g) 25.36  
Lip. (g) 22.82  
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



PEIXE DO DIA AO PAPILLOTE CON  
CENORIA AO VAPOR  
FROITA

PASTA SALTEADA CON GAMBAS E  
GRELOS  
LÁCTEO

ENSALADA CON QUEIXO FRESCO E  
NOCES  
LÁCTEO

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

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA  
CON ENSALADA  
LÁCTEO



Recomendacións

23/09/2024

24/09/2024

25/09/2024

26/09/2024

27/09/2024

Semana 3

ENSALADA DE PRIMAVERA  
ESCALOPINS EN SALSA  
CON ARROZ EN BRANCO  
FROITA

CREMA DE CABACIÑA  
POLO AO LIMON  
CON PATACAS FRITAS  
FROITA

BROCOLI SALTEADO CON  
OVO RELADO  
LASAÑA DE ATÚN  
LÁCTEO

SOPA DE VERDURAS  
ALBONDEGAS CON TOMATE  
CON PATACAS  
LÁCTEO-FROITA

GARAVANZOS CON BACALLAU  
E ACELGAS  
PIZZA CASEIRA  
FROITA

ENERXÍA  
(Kcal) 679.04  
Prot. (g) 23.72  
Lip. (g) 24.76  
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 con  
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  
LÁCTEO

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

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA  
CON PATACAS AO VAPOR  
FROITA

SANDWICHE VEXETAL  
LÁCTEO

FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E  
CEBOLA  
LÁCTEO



Recomendacións

30/09/2024

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

Semana 4

SOPA DE POLO CON FIDEOS E  
MILLO  
TORTILLA DE PATACA  
CON TOMATE NATURAL  
LÁCTEO-FROITA

HAMBURGUESA DE TENREIRA A  
PRANCHA CON TOMATE GRELADO  
FROITA

HAMBURGUESA DE TENREIRA A  
PRANCHA CON TOMATE GRELADO  
FROITA

HAMBURGUESA DE TENREIRA A  
PRANCHA CON TOMATE GRELADO  
FROITA

HAMBURGUESA DE TENREIRA A  
PRANCHA CON TOMATE GRELADO  
FROITA

ENERXÍA  
(Kcal) 633.94  
Prot. (g) 28.34  
Lip. (g) 22.60  
HdeC (g) 71.92

Vaso de leite con cereais integrais e  
zume de laranxa natural



Recomendacións



Garantía 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 visita:  
[www.arumeservicio.com](http://www.arumeservicio.com)

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

*Inés Barciela Cabaleiro*



SEN OVO

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE LETRAS

XUDIAS VERDES CON  
CHOURIZO

E PATACAS

XEADO-FROITA

ARROZ CON SALSA DE  
TOMATE

LOMBO A PRANCHA

CON ENSALDA (leituga,  
tomate e cebola)

FROITA

ENSALADILLA RUSA (sen  
ovo nin mahonesa)

POLO AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

16/09/2024

CREMA DE CENORIA

PAVO NO SEU XUGO,  
BROCOLI, BACON

CON PASTA

LACTEO-FROITA

17/09/2024

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TOMATE  
GRELLADO

CON PURE DE PATACA

FROITA

18/09/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

PAELLA MARIÑEIRA

FROITA

19/09/2024

LENTELLAS A CASEIRA

POLO NO SEU XUGO

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

20/09/2024

CODIÑOS CON TOMATE

PESCADA AO FORNO

CON PISTO DE VERDURAS

FROITA

Semana 2

23/09/2024

ENSALADA PRIMAVERA

ESCALOPINS EN SALSA

CON ARROZ BRANCO

FROITA

24/09/2024

CREMA DE CABACIÑA

POLO AO LIMON

CON PATACAS FRITAS

FROITA

25/09/2024

BROCOLI REFOGADO

PEIXE AO FORNO

CON PASTA REFOGADA

LACTEO

26/09/2024

SOPA DE VERDURAS

ALBONDEGAS CON  
TOMATE

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

27/09/2024

GARAVANZOS CON  
BACALLAU E ACELGAS

PIZZA CASEIRA

FROITA

Semana 3

30/09/2024

SOPA DE POLO CON  
FIDEOS E MILLO

FILETE A PRANCHA

CON TOMATE NATURAL

LACTEO-FROITA

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

Semana 4



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](http://www.arumeservicios.com)

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



SEN LACTOSA

SETEMBRO 2024



ARUME  
COCINAMOS PARA TI

LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE LETRAS

XUDIAS VERDES CON OVO  
COCIDO

CHOURIZO E PATACAS

FROITA

ARROZ CON SALSA DE  
TOMATE

LOMBO A PRANCHA

CON ENSALADA (leituga,  
tomate e cebola)

FROITA

ENSALADILLA RUSA (sen  
lácteos)

POLO AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

16/09/2024

CREMA DE CENORIA (sen  
lácteos)

TAQUIÑO DE PAVO,  
BROCOLI, BACON

CON PASTA

IOGUR SEN LACTOSA-  
FROITA

17/09/2024

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TOMATE  
GRELLADO

CON PURE DE PATACA (sen  
lácteos)

FROITA

18/09/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

PAELLA MARIÑEIRA

FROITA

19/09/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

IOGUR SEN LACTOSA-  
FROITA

20/09/2024

CODIÑOS CON TOMATE

PESCADA AO FORNO

CON PISTO DE VERDURAS

FROITA

Semana 2

23/09/2024

ENSALADA PRIMAVERA

ESCALOPINS A PRANCHA

CON ARROZ EN BRANCO

FROITA

24/09/2024

CREMA DE CABACIÑA (sen  
lácteos)

POLO AO LIMON

CON PATACAS FRITAS

FROITA

25/09/2024

BROCOLI SALTEADO CON  
OVO RELADO

PEIXE AO FORNO

CON PASTA REFOGADA

IOGUR SEN LACTOSA

26/09/2024

SOPA DE VERDURAS

ALBONDEGAS CON TOMATE

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-  
FROITA

27/09/2024

GARAVANZOS CON  
BACALLAU E ACELGAS

PIZZA CASEIRA

FROITA

Semana 3

30/09/2024

SOPA DE POLO, FIDEOS E  
MILLO

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE NATURAL

IOGUR SEN LACTOSA-  
FROITA

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

Semana 4



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](http://www.arumeservicios.com)

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

*Inés Barciela Cabaleiro*



HIPOCALORICA

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON TOMATE

ENSALADILLA NATURAL

XUDIAS VERDES CON OVO  
COCIDO E PATACAS

LOMBO A PRANCHA

POLO AO FORNO (sen pel)

ENSALADA (leituga, tomate e  
cebola)

CON PATACAS

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

FROITA

16/09/2024

CREMA DE CENORIA

17/09/2024

SOPA VEXETAL

18/09/2024

ENSALADA

19/09/2024

LENTELLAS VEXETAIS

20/09/2024

CODIÑOS REFOGADOS

PAVO NO SEU XUGO

FILETE A PRANCHA

PEIXE A PRANCHA

TORTILLA FRANCESA

PESCADA AO FORNO

CON BROCOLI E PASTA  
REFOGADA

CON PURE DE PATACA

CON ARROZ

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

Semana 2

23/09/2024

ENSALADA PRIMAVERA

24/09/2024

CREMA DE CABACIÑA

25/09/2024

BROCOLI REFOGADO

26/09/2024

SOPA DE VERDURAS

27/09/2024

GARAVANZOS CON  
ACELGAS

FILETE A PRANCHA

POLO AO LIMON

PEIXE AO FORNO

MAGRO NO SEU XUGO

FILETE A PRANCHA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS COCIDAS

CON PASTA REFOGADA

CON PATACAS

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

Semana 3

30/09/2024

SOPA DE POLO CON  
FIDEOS

01/10/2024

TORTILLA FRANCESA

02/10/2024

CON TOMATE NATURAL

03/10/2024

IOGUR DESCREMADO-Froita

04/10/2024

Semana 4



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](http://www.arumeservicios.com)

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





SEN GLUTE

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE PASTA

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO,

CHOURIZO E PATACAS

XEADO-FROITA

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

LOMBO A PRANCHA

CON ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

FROITA

ENSALADILLA RUSA

POLO AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

16/09/2024

CREMA DE CENORIA

PAVO NO SEU XUGO

CON BROCOLI E PASTA REFOGADA

LACTEO-FROITA

17/09/2024

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

CON PURE DE PATACA

FROITA

18/09/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

PAELLA MARIÑEIRA

FROITA

19/09/2024

ESTUFADO DE LEGUMES

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

20/09/2024

PASTA CON TOMATE E QUEIXO

PESCADA AO FORNO

CON PISTO DE VERDURAS

FROITA

Semana 2

23/09/2024

ENSALADA PRIMAVERA

ESCALOPINS EN SALSA

CON ARROZ EN BRANCO

FROITA

24/09/2024

CREMA DE CABACIÑA

POLO AO LIMON

CON PATACAS FRITAS

FROITA

25/09/2024

BROCOLI SALTEADO CON OVO RELADO

LASAÑA DE ATUN

LACTEO

26/09/2024

SOPA DE VERDURAS

ALBONDEGAS CON TOMATE

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

27/09/2024

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

PIZZA CASEIRA

FROITA

Semana 3

30/09/2024

SOPA DE POLO CON FIDEOS E MILLO

TORTILLA DE PATACA

TOMATE NATURAL

LACTEO-FROITA

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

Semana 4



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](http://www.arumeservicios.com)

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



SEN PEIXE

SETEMBRO 2024



LUNS

09/09/2024

MARTES

10/09/2024

MÉRCORES

11/09/2024

XOVES

12/09/2024

VENRES

13/09/2024

Semana 1

SOPA DE LETRAS

XUDIAS VERDES CON OVO  
COCIDO

CHOURIZO E PATACAS

XEADO-FROITA

ARROZ CON SALSA DE  
TOMATE

LOMBO A PRANCHA

CON ENSALADA (leituga,  
tomate e cebola)

FROITA

ENSALADILLA RUSA (sen  
atún)

POLO AO FORNO

CON PATACAS

FROITA

16/09/2024

CREMA DE CENORIA

TAQUIÑOS DE PAVO,  
BACON

E BROCOLI CON PASTA

LACTEO-FROITA

17/09/2024

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TAMTE  
GRELADO E QUEIXO

CON PURE DE PATACA

FROITA

18/09/2024

CROQUETAS CON LEITUGA

PAELLA DE CARNE

FROITA

19/09/2024

LENTELLAS A CASEIRA

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

LACTEO-FROITA

20/09/2024

CODIÑOS AO GRATEN

FILETE A PRANCHA

CON PISTO DE VERDURAS

FROITA

Semana 2

23/09/2024

ENSALADA PRIMAVERA

ESCALOPINS EN SALSA

CON ARROZ EN BRANCO

FROITA

24/09/2024

CREMA DE CABACIÑA

POLO AO LIMON

CON PATACAS FRITAS

FROITA

25/09/2024

BROCOLI SALTEADO CON  
OVO RELADO

LASAÑA DE CARNE

LACTEO

26/09/2024

SOPA DE VERDURAS

ALBONDEGAS CON  
TOMATE

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

27/09/2024

GARAVANZOS CON  
ACELGAS

PIZZA CASEIRA

FROITA

Semana 3

30/09/2024

SOPA DE POLO, FIDEOS E  
MILLO

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE NATURAL

LACTEO-FROITA

01/10/2024

02/10/2024

03/10/2024

04/10/2024

Semana 4



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](http://www.arumeservicios.com)

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