



**COLEXIO MIRALBA  
JESUITINAS DE VIGO**

**ABRIL 2025**



**LUNS**

**MARTES**

**MÉRCORES**

**XOVES**

**VENRES**

Semana 4

01/04/2025

02/04/2025

03/04/2025

04/04/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATÉN

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

ENSALADA DE PASTA

ENERXÍA (Kcal)

633,94

PESCADA AO FORNO

FILETE RUSO Á XARDIÑEIRA

ALIÑAS DE POLO AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

Prot. (g)

28,34

CON ENSALADA

CON PATACAS

CON ARROZ BRANCO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

Lip. (g)

22,60

FROITA

FROITA

FROITA

NATILLAS-FROITA

HdcC (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, 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



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



Recomendacións

VALOR

Semana 5

07/04/2025

08/04/2025

09/04/2025

10/04/2025

11/04/2025

CROQUETAS CON ENSALADA

FABAS CON CABAZA

SOPA DE VERDURAS

ENSALADA DE GARAVANZOS

XUDIÁS CON XAMÓN

ENERXÍA (Kcal)

735,76

FIEUA DE PEIXE

TORTILLA DE PATACAS

SAN XACOBE ARTESÁN

POLO ASADO

ESPAGUETES

Prot. (g)

35,92

FROITA



ENSALADA

PATACAS ASADAS

PATACAS FRITAS

CON BOLOÑESA VEXETAL

Lip. (g)

21,88

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



CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS

PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON ESPINACAS REFOGADAS

TORTILLA FRANCESA CON BERENXENA ASADA

VARIÁNS DE PESCADA CASEIRA CON ENSALADA DE CANÓNIGOS

OVOS RECHEOS CON LEITUGA



LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA



Recomendacións

Semana 6

14/04/2025

15/04/2025

16/04/2025

17/04/2025

18/04/2025

## VACACIÓNS DE SEMANA SANTA

Semana 6

21/04/2025

22/04/2025

23/04/2025

24/04/2025

25/04/2025

VACACIÓNS DE SEMANA SANTA

ARROZ Á CUBANA

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO

ENSALADILLA RUSA

CREMA DE CENORIA

ENERXÍA (Kcal)

682,48

LOMBO Á PRANCHA

GALO SAN PEDRO Á PRANCHA

XAMÓN ASADO

PEITUGA DE POLO

Prot. (g)

32,20

ENSALADA MIXTA

PISTO DE VERDURAS

PURÉ

ARROZ

Lip. (g)

28,66

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

HdcC (g)

69,48

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



PEIXE DO DÍA AO PAPPILLOTE CON PEMENTOS ASADOS

ENSALADA COMPLETA

SAN XACOBE CASEIRO CON ARROZ CON TOMATE

BERENXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE E VERDURAS



28/04/2025

29/04/2025

30/04/2025

ESPAGUETES CARBONARA

ENSALADA COMPLETA

SOPA DE LETRAS

ENERXÍA (Kcal)

730,98

BACALLAU EMPANADO

GUISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

Prot. (g)

30,34

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

Lip. (g)

32,40

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

XEADO- FROITA

HdcC (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 María e zume de laranxa natural



TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS

SANDWICHE VEXETAL

PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA



Garante que estos menús fueron planificados siguiendo los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desliza consultar e máis no noso sitio: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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



HIPOCALORICA

ABRIL 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/04/2025

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA AO FORNO

CON ENSALADA

FROITA

02/04/2025

COLIFLOR AO VAPOR

FILETE A PRANCHA

CON PATACAS

FROITA

03/04/2025

CREMA DE CABAZA

ALIÑAS DE POLO (sen pel) AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

04/04/2025

ENSALADA DE PASTA

BACALLAU AO FORNO

CON PATACAS

IOGUR DESCREMADO-Froita

Semana 5

07/04/2025

ENSALADA VARIADA VEXETAL

PEIXE NO SEU XUGO

CON PASTA REFOGADA

FROITA

08/04/2025

FABAS CON CABAZA

TORTILLA FRANCESA



ENSALADA

FROITA

09/04/2025

SOPA DE VERDURAS

FILETE Á PRANCHA

CON PATACAS ASADAS

IOGUR DESCREMADO

10/04/2025

ENSALADA DE GARAVANZOS

POLO (sen pel) ASADO

PATACAS COCIDAS

FROITA

11/04/2025

XUDÍAS REFOGADAS

PEIXE AO FORNO

CON ESPAGUETES REFOGADOS

IOGUR DESCREMADO

Semana 6

14/04/2025

15/04/2025

16/04/2025

17/04/2025

18/04/2025

## VACACIONES DE SEMANA SANTA

Semana 6

21/04/2025

VACACIONES DE SEMANA SANTA

22/04/2025

ARROZ CON VERDURAS

LOMBO Á PRANCHA

ENSALADA MIXTA

FROITA

23/04/2025

ENSALADA MIXTA

GALO SAN PEDRO A PRANCHA

PISTO DE VERDURAS

IOGUR DESCREMADO

24/04/2025

ENSALADILLA NATURAL

XAMÓN ASADO NO SEU XUGO

CON PURÉ DE PATACA

FROITA

25/04/2025

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

Semana 1

28/04/2025

ESPAGUETES REFOGADOS

BACALLAU Á PRANCHA

CON ENSALADA MIXTA

IOGUR DESCREMADO-Froita

29/04/2025

ENSALADA COMPLETA

CARNE NO SEU XUGO

CON PATACAS E MINESTRA

IOGUR DESCREMADO-Froita

30/04/2025

SOPA DE LETRAS

XUDÍAS VERDES CON OVO COCIDO E PATACAS

IOGUR DESCREMADO-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](http://www.arumeservicios.com)

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



SEN GLUTE

ABRIL 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/04/2025

ESTUFADO DE LEGUMES

PESCADA AO FORNO

CON ENSALADA

FROITA

02/04/2025

COLIFLOR AO GRATÉN

FILETE RUSO Á XARDIÑEIRA

CON PATACAS

FROITA

03/04/2025

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

ALIÑAS DE POLO AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

04/04/2025

ENSALADA DE PASTA

BACALLAU AO FORNO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

NATILLAS-FROITA

Semana 5

07/04/2025

CROQUETAS CON ENSALADA

PEIXE NO SEU XUGO

CON PASTA REFOGADA

FROITA

08/04/2025

FABAS CON CABAZA

TORTILLA DE PATACAS



ENSALADA

FROITA

09/04/2025

SOPA DE VERDURAS

SAN XACOBE ARTESÁN

CON PATACAS ASADAS

XEADO

10/04/2025

ENSALADA DE GARAVANZOS

POLO ASADO

PATACAS FRITAS

FROITA

11/04/2025

XUDÍAS CON XAMÓN

ESPAGUETES

CON BOLOÑESA DE ATUN

LACTEO

Semana 6

14/04/2025

15/04/2025

16/04/2025

17/04/2025

18/04/2025

## VACACIONES DE SEMANA SANTA

Semana 6

21/04/2025

VACACIONES DE SEMANA SANTA

22/04/2025

ARROZ Á CUBANA

LOMBO Á PRANCHA

ENSALADA MIXTA

FROITA

23/04/2025

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO

GALO SAN PEDRO A PRANCHA

PISTO DE VERDURAS

LACTEO

24/04/2025

ENSALADILLA RUSA

XAMÓN ASADO

PURÉ

FROITA

25/04/2025

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ

SOBREMESA CASEIRA

Semana 1

28/04/2025

ESPAGUETES CARBONARA

BACALLAU REBOZADO

CON ENSALADA MIXTA

LACTEO-FROITA

29/04/2025

ENSALADA COMPLETA

GUIISO DE CARNE

CON PATACAS E MINESTRA

LACTEO-FROITA

30/04/2025

SOPA DE PASTA

XUDÍAS VERDES CON OVO COCIDO,

CHOURIZO E PATACAS

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

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



SEN OVO

ABRIL 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/04/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO

PESCADA AO FORNO

CON ENSALADA

FROITA

02/04/2025

COLIFLOR AO GRATEN

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

CON PATACAS

FROITA

03/04/2025

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

ALIÑAS DE POLO AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

04/04/2025

ENSALADA DE PASTA

BACALLAU AO FORNO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

FROITA

Semana 5

07/04/2025

CROQUETAS CON ENSALADA

FIDEUA DE PEIXE

FROITA

08/04/2025

FABAS CON CABAZA

FILETE Á PRANCHA



ENSALADA

FROITA

09/04/2025

SOPA DE VERDURAS

SAN XACOBES ARTESAN

CON PATACAS ASADAS

LÁCTEO

10/04/2025

ENSALADA DE GARAVANZOS (Sen ovo)

POLO ASADO

PATACAS FRITAS

FROITA

11/04/2025

XUDÍAS CON XAMÓN

ESPAGUETES

CON BOLOÑESA VEXETAL

SOBREMESA CASEIRA

Semana 6

14/04/2025

15/04/2025

16/04/2025

17/04/2025

18/04/2025

## VACACIONES DE SEMANA SANTA

Semana 6

21/04/2025

VACACIONES DE SEMANA SANTA

22/04/2025

ARROZ CON VERDURAS

LOMBO Á PRANCHA

ENSALADA MIXTA

FROITA

23/04/2025

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO

GALO SAN PEDRO Á PRANCHA

PISTO DE VERDURAS

LACTEO

24/04/2025

ENSALADILLA RUSA (Sen ovo nin mahonesa)

XAMÓN ASADO

PUÉ

FROITA

25/04/2025

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

Semana 1

28/04/2025

ESPAGUETES CARBONARA

BACALLAU FRITO

CON ENSALADA MIXTA

LACTEO-FROITA

29/04/2025

ENSALADA COMPLETA

GUISO DE CARNE

CON PATACAS E MINESTRA

LACTEO-FROITA

30/04/2025

SOPA DE LETRAS

XUDÍAS VERDES CON CHOURIZO

E PATACAS

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

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



SEN LACTOSA

ABRIL 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/04/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO

PESCADA AO FORNO

CON ENSALADA

FROITA

02/04/2025

COLIFLOR REFOGADA

FILETE RUSO A XARDIÑEIRA

CON PATACAS

FROITA

03/04/2025

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)

ALIÑAS DE POLO AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

04/04/2025

ENSALADA DE PASTA

BACALLAU AO FORNO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

Semana 5

07/04/2025

CROQUETAS CON ENSALADA

FIDEUA DE PEIXE

FROITA

08/04/2025

FABAS CON CABAZA

TORTILLA DE PATACAS



ENSALADA

FROITA

09/04/2025

SOPA DE VERDURAS

SAN XACOBE ARTESÁN

CON PATACAS ASADAS

IOGUR SEN LACTOSA

10/04/2025

ENSALADA DE GARAVANZOS

POLO ASADO

PATACAS FRITAS

FROITA

11/04/2025

XUDÍAS CON XAMÓN

ESPAGUETES

CON BOLOÑESA VEXETAL

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 6

14/04/2025

15/04/2025

16/04/2025

17/04/2025

18/04/2025

## VACACIONES DE SEMANA SANTA

Semana 6

21/04/2025

VACACIONES DE SEMANA SANTA

22/04/2025

ARROZ Á CUBANA

LOMBO Á PRANCHA (sen lácteos)

ENSALADA MIXTA

FROITA

23/04/2025

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO (sen lactosa)

GALO SAN PEDRO Á PRANCHA

PISTO DE VERDURAS

IOGUR SEN LACTOSA

24/04/2025

ENSALADILLA RUSA (sen lácteos)

XAMÓN (sen lácteos) ASADO

CON PURÉ (sen lácteos)

FROITA

25/04/2025

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

Semana 1

28/04/2025

ESPAGUETES CON TOMATE

BACALLAU EMPANADO

CON ENSALADA MIXTA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

29/04/2025

ENSALADA COMPLETA

GUIZO DE CARNE (sen lácteos)

CON PATACAS E MINESTRA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

30/04/2025

SOPA DE LETRAS

XUDÍAS VERDES CON OVO COCIDO

CHOURIZO E PATACAS

FROITA



Garante que estos menús son planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo DMS (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: Marien Rodiño Fariña  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
DNI 35472376 M



SEN PEIXE

ABRIL 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 4

01/04/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO

PAVO Á PRANCHA

CON ENSALADA

FROITA

02/04/2025

COLIFLOR AO GRATÉN

FILETE RUSO Á XARDIÑEIRA

CON PATACAS

FROITA

03/04/2025

CREMA DE CABAZA CON QUEIXO

ALIÑAS DE POLO AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

04/04/2025

ENSALADA DE PASTA (sen atún)

MAGRO NO SEU XUGO

CON PATACAS E PEMENTO

NATILLAS-FROITA

Semana 5

07/04/2025

CROQUETAS CON ENSALADA

FIDEUA DE CARNE E VERDURAS

FROITA

08/04/2025

FABAS CON CABAZA

TORTILLA DE PATACAS



ENSALADA

FROITA

09/04/2025

SOPA DE VERDURAS

SAN XACOBE ARTESÁN

CON PATACAS ASADAS

LÁCTEO

10/04/2025

ENSALADA DE GARAVANZOS (Sen atún)

POLO ASADO

PATACAS FRITAS

FROITA

11/04/2025

XUDÍAS CON XAMÓN

ESPAGUETES

CON BOLOÑESA VEXETAL

SOBREMESA CASEIRA

Semana 6

14/04/2025

15/04/2025

16/04/2025

17/04/2025

18/04/2025

## VACACIÓNS DE SEMANA SANTA

Semana 6

21/04/2025

VACACIÓNS DE SEMANA SANTA

22/04/2025

ARROZ Á CUBANA

LOMBO Á PRANCHA

ENSALADA MIXTA

FROITA

23/04/2025

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO

PAVO Á PRANCHA

PISTO DE VERDURAS

LACTEO

24/04/2025

ENSALADILLA RUSA (Sen atún)

XAMÓN ASADO

PURÉ

FROITA

25/04/2025

CREMA DE CENORIA

PEITUGA DE POLO

ARROZ

FROITA

Semana 1

28/04/2025

ESPAGUETES CARBONARA

TORTILLA FRANCESA

CON ENSALAD MIXTA

LACTEO-FROITA

29/04/2025

ENSALADA COMPLETA (sen atún)

GUISO DE CARNE

CON PATACAS E MINESTRA

LACTEO-FROITA

30/04/2025

SOPA DE LETRAS

XUDÍAS VERDES CON OVO COCIDO

CHOURIZO E PATACAS

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

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