



COLEXIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

DECEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/12/2024



03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

ESPAGUETES CARBONARA

CREMA MULTIVERDURAS

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ENERXÍA (Kcal)

730,98

BACALLAU EMPANADO

GUIISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

LOMBO Á PRANCHA

FESTIVO

Prot. (g)

30,34

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

Lip. (g)

32,40

LACTEO-FROITA

MACEDONIA FRUTI TOD@S

XEADO- 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 maría e zume de laranxa natural

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



TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS
LACTEO

SANDWICHE VEXETAL
FROITA

PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA
LACTEO

PEIXE DO DIA AO FORNO CON TOMATE ASADO
LACTEO



Recomendacións

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON LEITUGA

LENTELLAS Á CASEIRA

CODIÑOS AO GRATEN

ENERXÍA (Kcal)

651,02

TAQUIÑOS DE PAVO, BACON E BRÓCOLI CON PASTA

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

PAELLA MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

Prot. (g)

25,36

CON PURÉ DE PATACA

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

Lip. (g)

22,82

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-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

Vaso de leite con bolachas 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

PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS

ENSALADA CON QUEIXO FRESCO E NOCES

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

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA



Recomendacións

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

ENSALADA DE PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

TALLARINS CON TOMATE

MENU DO NADAL

ENERXÍA (Kcal)

679,04

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMÓN

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

BACALLAU EMPANADO

Prot. (g)

23,72

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON PATACAS

CON ENSALADA



Lip. (g)

24,76

FROITA

FROITA

LACTEO-Froita

LACTEO

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 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



TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA

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

SANDWICHE VEXETAL

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR

FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA



LACTEO

LACTEO

FROITA

LACTEO

LACTEO

Recomendacións



Garante que estes 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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C

Inés Barciela Cabaleiro



HIPOCALORICA

DECEMBRO 2024



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/12/2024



03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

ESPAGUETES
REFOGADOS

CREMA
MULTIVERDURAS

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON TOMATE
NATURAL

BACALLAU A PRANCHA

CARNE NO SEU XUGO

XUDIAS VERDES CON
OVO COCIDO E
PATACAS

LOMBO Á PRANCHA

FESTIVO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E
MINESTRA

ENSALADA (leituga,
tomate e cebola)

IOGUR DESCREMADO-
Froita

MACEDONI FRUTI
TOD@S

IOGUR DESCREMADO-
Froita

FROITA

Semana 1

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

ENSALADA

LENTELLAS VEXETAIS

CODIÑOS REFOGADOS

PAVO NO SEU XUGO

FILETE Á PRANCHA

PEIXE Á PRANCHA

TORTILLA FRANCESA

PESCADA AO FORNO

CON BRÓCOLI E PASTA
REFOGADA

CON PURÉ DE PATACA

CON ARROZ EN BRACO

CON TOMATE

CON PISTO DE
VERDURAS

IOGUR DESCREMADO-
Froita

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO-
Froita

FROITA

Semana 2

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

TALLARÍNS REFOGADOS

MENU DO NADAL

ESCALOPÍNS Á
PRANCHA

POLO AO LIMÓN

MAGRO Á PRANCHA

BACALLAU AO FORNO

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS
COCIDAS

CON PATACAS AO
VAPOR

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO-
Froita

IOGUR DESCREMADO



Semana 3



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

Inés



SEN GLUTE

DECEMBRO 2024



LUNS

02/12/2024

PASTA CARBONARA
BACALLAU REBOZADO
CON ENSALADA MIXTA
LACTEO-FROITA

MARTES

03/12/2024

CREMA
MULTIVERDURAS
GUIISO DE CARNE
CON PATACAS E
MINESTRA
MACEDONIA FRUTI
TOD@S

MÉRCORES

04/12/2024

SOPA DE PASTA
XUDÍAS VERDES CON
OVO COCIDO,
CHOURIZO E PATACAS
XEADO-FROITA

XOVES

05/12/2024

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

VENRES

06/12/2024

FESTIVO

Semana 1

09/12/2024

CREMA DE CENORIA
PAVO NO SEU XUGO
CON BACON, BRÓCOLI
E PASTA REFOGADA
LACTEO-FROITA

10/12/2024

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON
TOMATE GRELLADO
CON PURÉ DE PATACA
FROITA

11/12/2024

CROQUETAS CON
LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

12/12/2024

ESTUFADO DE
LEGUMES
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
LACTEO-FROITA

13/12/2024

PASTA CON TOMATE E
QUEIXO
PESCADA AO FORNO
CON PISTO DE
VERDURAS
FROITA

Semana 2

16/12/2024

ENSALADA PRIMAVERA
ESCALOPINS EN SALSA
CON ARROZ EN
BRANCO
FROITA

17/12/2024

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO LIMÓN
CON PATACAS FRITAS
FROITA

18/12/2024

SOPA DE VERDURAS
ALBÓNDEGAS CON
TOMATE
CON PATACAS
LACTEO-Froita

19/12/2024

PASTA CON TOMATE
BACALLAU EMPANADO
CON ENSALADA
LACTEO

20/12/2024



Semana 3



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



SEN OVO

DECEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/12/2024



03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

ESPAGUETES
CARBONARA

CREMA
MULTIVERDURAS

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

BACALLAU FRITO

GUISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON
CHOURIZO

LOMBO Á PRANCHA

FESTIVO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E
MINESTRA

E PATACAS

CON ENSALDA (leituga,
tomate e cebola)

LACTEO-FROITA

MACEDONIA FRUTI
TOD@S

XEADO-FROITA

FROITA

Semana 1

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON
LEITUGA

LENTELLAS Á CASEIRA

CODIÑOS AO GRATEN

PAVO NO SEU XUGO

FILETE RUSO CON
TOMATE GRELLADO

PAELLA MARIÑEIRA

POLO NO SEU XUGO

PESCADA AO FORNO

CON BACON, BRÓCOLI
E PASTA

CON PURÉ DE PATACA

CON TOMATE

CON PISTO DE
VERDURAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

Semana 2

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

TALLARÍNS CON
TOMATE

MENU DO NADAL

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMÓN

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

BACALLAU EMPANADO

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON PATACAS

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

LACTEO-Froita

LACTEO



Semana 3



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



SEN LACTOSA

DECEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/12/2024



03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

ESPAGUETES CON TOMATE

CREMA MULTIVERDURAS (sen lácteos)

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

BACALLAU EMPANADO

GUIISO DE CARNE (sen lácteos)

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

LOMBO (sen lácteos) Á PRANCHA

FESTIVO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

CON ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

MACEDONI FRUTI TOD@S

FROITA

FROITA

Semana 1

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON LEITUGA

LENTELLAS Á CASEIRA

CODIÑOS CON TOMATE

PAVO NO SEU XUGO

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

PAELLA MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

CON BACON, BRÓCOLI E PASTA

CON PURE DE PATACA (sen lácteos)

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

Semana 2

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)

SOPA DE VERDURAS

TALLARÍNS CON TOMATE

MENÚ DO NADAL

ESCALOPÍNS (sen lácteos) A PRANCHA

POLO AO LIMÓN

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

BACALLAU EMPANADO



CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON PATACAS

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-Froita

IOGUR SEN LACTOSA

Semana 3



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



SEN PEIXE

DECEMBRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/12/2024



03/12/2024

04/12/2024

05/12/2024

06/12/2024

ESPAGUETES
CARBONARA

CREMA
MULTIVERDURAS

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

TORTILLA FRANCESA

GUISO DE CARNE

XUDÍAS VERDES CON
OVO COCIDO

LOMBO Á PRANCHA

FESTIVO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E
MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

CON ENSALADA
(leituga, tomate e
cebola)

LACTEO-FROITA

MACEDONIA FRUTI
TOD@S

XEADO-FROITA

FROITA

Semana 1

09/12/2024

10/12/2024

11/12/2024

12/12/2024

13/12/2024

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON
LEITUGA

LENTELLAS A CASEIRA

CODIÑOS AO GRATEN

TAQUIÑOS DE PAVO,
BACON

FILETE RUSO CON
TAMTE GRELLADO E
QUEIXO

POLO A PRANCHA

TORTILLA DE PATACA

FILETE Á PRANCHA

E BRÓCOLI CON PASTA

CON PURÉ DE PATACA

CON ARROZ

CON TOMATE

CON PISTO DE
VERDURAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

Semana 2

16/12/2024

17/12/2024

18/12/2024

19/12/2024

20/12/2024

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

TALLARÍNS CON
TOMATE

MENU DO NADAL

ESCALOPÍNS EN SALSA

POLO AO LIMÓN

ALBÓNDEGAS CON
TOMATE

TORTILLA FRANCESA

CON ARROZ EN
BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON PATACAS

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

LACTEO-Froita

LACTEO



Semana 3



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