



XANEIRO 2025



COLEXIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

Semana 4

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

XUDIAS CON XAMÓN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

ENERXÍA (Kcal) 633,94

ESPAGUETES

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

Prot. (g) 28,34

CON BOLOÑESA VEXETAL

CON ARROZ BRANCO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

Líp. (g) 22,60

FROITA

FROITA

NATILLAS-FROITA

HdeC (g) 71,92

Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maria 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



PEIXE DO DÍA AO FORNO CON PATACAS ASADAS
LÁCTEO

REVOLTO DE GREOS
LÁCTEO

ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO E NOCES
FROITA



Recomendacións
VALOR

Semana 5

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CALDO VEXETAL

ARROZ TRES DELICIAS

LENTELLAS CON VERDURIÑAS

CROQUETAS CON ENSALADA

SOPA DE POLO CON FIDEOS E MILLO

ENERXÍA (Kcal) 735,76

POLO ASADO

CINTA DE LOMBO AO FORNO

SAN XACOBE ARTESÁN

FIEUA DE PEIXE

TORTILLA DE PATACA

Prot. (g) 35,92

PATACAS FRITAS

ENSALADA MIXTA

PATACAS ASADAS

CON TOMATE NATURAL

Líp. (g) 21,88

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO

HdeC (g) 93,56

Vaso de leite con cacao, bolachas tipo maria 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
LACTEO

PEIXE DO DIA A PRANCHA CON ESPINACAS REFOGADAS
LACTEO

OVOS RECHEOS CON LEITUGA
FROITA

VARIÑAS DE CARNE CASEIRAS CON ENSALADA DE CANONIGOS
LACTEO

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BERENXENA ASADA
FROITA



Recomendacións
VALOR

Semana 6

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

ENERXÍA (Kcal) 682,48

FILETE DE PESCADA AO FORNO

TORTILLA DE PATACAS

GALO SAN PEDRO Á PRANCHA

XAMÓN ASADO

PEITUGA DE POLO

Prot. (g) 32,20

BRÓCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURÉ

ARROZ

Líp. (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 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 maria e zume de laranxa natural



SANDWICHE VEXETAL
FROITA

PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON PEMENTOS ASADOS
LÁCTEO

ESCALOPÍN DE PORCO CON ENSALADA DE RÚCULA
FROITA

SAN XACOBE CASEIRO CON ARROZ CON TOMATE
FROITA

BERENXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE E VERDURAS
LÁCTEO



Recomendacións

Semana 1

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

ESPAGUETES CARBONARA

CREMA MULTIVERDURAS

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

CALDO GALEGO

ENERXÍA (Kcal) 730,98

BACALLAU EMPANADO

GUIISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

LOMBO Á PRANCHA

POLO AO FORNO

Prot. (g) 30,34

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON PATACAS

Líp. (g) 32,40

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

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, bolachas tipo maria 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



TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS
LACTEO

SANDWICHE VEXETAL
FROITA

PEITUGA DE PAVO CON PURÉ DE PATACA
LACTEO

PEIXE DO DIA AO FORNO CON TOMATE ASADO
LACTEO

REVOLTO DE ESPARRAGOS
LÁCTEO



Recomendacións



Garantía que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítate: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela



HIPOCALORICA

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DE NADAL

VACACIÓNS DE NADAL

XUDÍAS REFOGADAS
PEIXE AO FORNO
CON ESPAGUETES
REFOGADOS
IOGUR DESCREMADO

CREMA DE CABAZA
XAMONCIÑOS DE POLO
(sen pel) AO ALLIÑO
CON ARROZ BRANCO
FROITA

ENSALADA DE PASTA
BACALLAU AO FORNO
CON PATACAS AO VAPOR
IOGUR DESCREMADO-
Froita

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CALDO VEXETAL
POLO (sen pel) ASADO
PATACAS COCIDAS
FROITA

ARROZ CON VERDURAS
CINTA DE LOMBO AO
FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

LENTELLAS CON
VERDURAS
XAMÓN Á PRANCHA
PATACAS ASADAS
IOGUR DESCREMADO

ENSALADA VARIADA
VEXETAL
PEIXE NO SEU XUGO
CON PASTA REFOGADA
FROITA

SOPA DE POLO CON
FIDEOS
TORTILLA FRANCESA
CON TOMATE NATURAL
IOGUR DESCREMADO-
Froita

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA AO
FORNO
BRÓCOLI AO VAPOR
IOGUR DESCREMADO

FABAS CON CABAZA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA
FROITA

ENSALADA MIXTA
GALO SAN PEDRO Á
PRANCHA
PISTO DE VERDURAS
IOGUR DESCREMADO

ENSALADA COMPLETA
XAMÓN ASADO NO SEU
XUGO
PURÉ
FROITA

CREMA DE CENORIA
PEITUGA DE POLO
ARROZ
FROITA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

ESPAGUETES REFOGADOS
BACALLAU A PRANCHA
CON ENSALADA MIXTA
IOGUR DESCREMADO-
Froita

CREMA MULTIVERDURAS
CARNE NO SEU XUGO
CON PATACAS E
MINESTRA
IOGUR DESCREMADO-
Froita

SOPA DE LETRAS
XUDIAS VERDES CON OVO
COCIDO E PATACAS
IOGUR DESCREMADO-
Froita

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

CALDO VEXETAL
POLO AO FORNO (sen pel)
CON PATACAS ASADAS
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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición



SEN GLUTE

XANEIRO 2025



ARUME
COCINAMOS PARA TI

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DE NADAL

VACACIÓNS DE NADAL

XUDÍAS CON XAMÓN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

ESPAGUETES

XAMONCIÑOS DE POLO
AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

CON BOLOÑESA DE ATÚN

CON ARROZ BRANCO

EN SALSA DE PEMENTOS
E PATACAS

LACTEO

FROITA

NATILLAS-FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CALDO VEXETAL

ARROZ TRES DELICIAS

CREMA DE VERDURAS

CROQUETAS CON
ENSALADA

SOPA DE PASTA, POLO E
MILLO

POLO ASADO

CINTA DE LOMBO AO
FORNO

SAN XACOBE ARTESÁN

PEIXE NO SEU XUGO

TORTILLA DE PATACA

PATACAS FRITAS

ENSALADA MIXTA

PATACAS ASADAS

CON PASTA REFOGADA

TOMATE NATURAL

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

LACTEO-FROITA

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA

FILETE DE PESCADA AO
FORNO

TORTILLA DE PATACAS

GALO SAN PEDRO Á
PRANCHA

XAMÓN ASADO

PEITUGA DE POLO

BRÓCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

PURÉ

ARROZ

LACTEO

FROITA

LACTEO

FROITA

FROITA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

PASTA CARBONARA

CREMA MULTIVERDURAS

SOPA DE PASTA

ARROZ CON SALSA DE
TOMATE

CALDO GALEGO

BACALLAU REBOZADO

GUIISO DE CARNE

XUDÍAS VERDES CON OVO
COCIDO,

LOMBO Á PRANCHA

POLO AO FORNO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E
MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

CON ENSALADA (leituga,
tomate e cebola)

CON PATACAS

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

XEADO-FROITA

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



SEN OVO

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DE NADAL

VACACIÓNS DE NADAL

XUDÍAS CON XAMÓN
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
LACTEO

CREMA DE CABAZA
XAMONCIÑOS DE POLO
AO ALLIÑO
CON ARROZ BRANCO

FROITA

ENSALADA DE PASTA
BACALLAU AO FORNO
EN SALSA DE PEMENTOS
E PATACAS

FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CALDO VEXETAL
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMBO AO
FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS
SAN XACOBE ARTESÁN
PATACAS ASADAS
XEADO

CROQUETAS CON
ENSALADA
FIDEUA DE PEIXE
FROITA

SOPA DE PASTA, POLO E
MILLO
FILETE A PRANCHA
CON TOMATE NATURAL
LACTEO-FROITA

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE AVE
FILETE DE PESCADA AO
FORNO
BRÓCOLI AO VAPOR
LACTEO

FABAS CON CABAZA
FILETE Á PRANCHA
ENSALADA
FROITA

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO
GALO SAN PEDRO Á
PRANCHA
PISTO DE VERDURAS
LACTEO

ENSALADA COMPLETA
XAMÓN ASADO
PURÉ
FROITA

CREMA DE CENORIA
PEITUGA DE POLO
ARROZ
FROITA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

ESPAGUETES CARBONARA
BACALLAU FRITO
CON ENSALADA MIXTA
LACTEO-FROITA

CREMA MULTIVERDURAS
GUIISO DE CARNE
CON PATACAS E
MINESTRA
LACTEO-FROITA

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

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

CALDO GALEGO
POLO AO FORNO
CON PATACAS
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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética v
Nutrición

Semana 4

Semana 5

Semana 6

Semana 1



SEN LACTOSA

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DE NADAL

VACACIÓNS DE NADAL

XUDÍAS CON XAMÓN

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)

ENSALADA DE PASTA

ESPAGUETES

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

CON BOLOÑESA VEXETAL

CON ARROZ BRANCO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CALDO VEXETAL

ARROZ TRES DELICIAS

LENTELLAS CON VERDURIÑAS

CROQUETAS CON ENSALADA

SOPA DE POLO, FIDEOS E MILLO

POLO ASADO

CINTA DE LOMBO (sen lácteos) AO FORNO

SAN XACOBES ARTESÁN

FIDEUA DE PEIXE

TORTILLA DE PATACA

PATACAS FRITAS

ENSALADA MIXTA

PATACAS ASADAS

CON TOMATE NATURAL

FROITA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE AVE

FABAS CON CABAZA

EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO

ENSALADA COMPLETA

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)

FILETE DE PESCADA AO FORNO

TORTILLA DE PATACAS

GALO SAN PEDRO Á PRANCHA

XAMÓN (sen lácteos) ASADO

PEITUGA DE POLO

BRÓCOLI AO VAPOR

ENSALADA

PISTO DE VERDURAS

CON PATACAS COCIDAS

ARROZ

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

IOGUR SEN LACTOSA

FROITA

FROITA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

ESPAGUETES CON TOMATE

CREMA MULTIVERDURAS (sen lácteos)

SOPA DE LETRAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

CALDO GALEGO

BACALLAU EMPANADO

GUIISO DE CARNE (sen lácteos)

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

LOMBO (sen lácteos) Á PRANCHA

POLO AO FORNO

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

CON ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

FROITA

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 visítate: www.arumeservicios.com

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



SEN PEIXE

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DE NADAL

VACACIÓNS DE NADAL

XUDÍAS CON XAMÓN
ESPAGUETES
CON BOLOÑESA VEXETAL
LACTEO

CREMA DE CABAZA
XAMONCIÑOS DE POLO
AO ALLIÑO
CON ARROZ BRANCO
FROITA

ENSALADA DE PASTA
FILETE Á PRANCHA
PATACAS
NATILLAS-FROITA

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16/01/2025

17/01/2025

CALDO VEXETAL
POLO ASADO
PATACAS FRITAS
FROITA

ARROZ TRES DELICIAS
CINTA DE LOMBO AO
FORNO
ENSALADA MIXTA
FROITA

LENTELLAS CON
VERDURIÑAS
SAN XACOBE ARTESÁN
PATACAS ASADAS
XEADO

CROQUETAS CON
ENSALADA
FIDEUA DE CARNE E
VERDURAS
FROITA

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

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

SOPA DE AVE
FILETE Á PRANCHA
BRÓCOLI AO VAPOR
LACTEO

FABAS CON CABAZA
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA
FROITA

EMPANADA DE XAMÓN E
QUEIXO
PAVO NO SEU XUGO
PISTO DE VERDURAS
LACTEO

ENSALADA COMPLETA
XAMÓN ASADO
PURE
FROITA

CREMA DE CENORIA
PEITUGA DE POLO
ARROZ
FROITA

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

ESPAGUETES CARBONARA
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA MIXTA
LACTEO-FROITA

CREMA MULTIVERDURAS
GUISO DE CARNE
CON PATACAS E
MINESTRA
LACTEO-FROITA

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

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

CALDO VEXETAL
POLO AO FORNO
CON PATACAS
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: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 53172340 C