



**COLEXIO MIRALBA  
JESUITINAS DE VIGO**

**FEBREIRO 2025**



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
Semana 2	03/02/2025	04/02/2025	05/02/2025	06/02/2025	07/02/2025		
	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
	LACTEO-FROITA	CON PURÉ DE PATACA	FROITA	CON TOMATE	Lip (g)		22.82
	FROITA	FROITA	FROITA	LACTEO-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 natural	Vaso de leite con bolachas tipo maría e froita	Vaso de leite con torradas de pan integral con aceite de oliva virxe e froita			Recomendacións
PEIXE DO DÍA 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			
FROITA	LACTEO	LÁCTEO	FROITA	LACTEO			
Semana 3	10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025		
	ENSALADA DE PRIMAVERA	CREMA DE CABACIÑA	TALLARINS CON TOMATE	SOPA DE VERDURAS	GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS	ENERXÍA (Kcal)	679.04
	ESCALOPINS EN SALSAS	POLO AO LIMÓN	XARDA AO FORNO	ALBÓNDEGAS CON TOMATE	PIZZA CASEIRA	Prot (g)	23.72
	CON ARROZ EN BRANCO	CON PATACAS FRITAS	CON ENSALADA	CON PATACAS		Lip (g)	24.76
	FROITA	FROITA	LACTEO	LACTEO-FROITA	FROITA	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			Recomendacións
TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA	PEIXE DO DÍA AO FORNO CON ALLO E PEREXEL E ESPINACAS REFUGADAS	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR	SANDWICHE VEXETAL	FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA			
LACTEO	LÁCTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO			
Semana 4	17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025		
	SOPA DE POLO CON FIDEOS E MILLO	LENTELLAS CON CHOURIZO	COLIFLOR AO GRATEN	CREMA DE CABAZA	ENSALADA DE PASTA	ENERXÍA (Kcal)	633.94
	TORTILLA DE PATACA	FINGERS CASEIROS DE PEIXE	CHESSE FRISBEE	XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO	BACALLAU AO FORNO	Prot (g)	28.34
	CON TOMATE NATURAL	CON ENSALADA		CON ARROZ BRANCO	EN SALSAS DE PEMENTOS E PATACAS	Lip (g)	22.80
	LACTEO-FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	NATILLAS-FROITA	HdeC (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			Recomendacións
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	LÁCTEO	LACTEO	FROITA			VALOR
Semana 5	24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025		
	CALDO DE GLORIA	CROQUETAS CON ENSALADA	FABAS CON CABAZA	SOPA DE VERDURAS		ENERXÍA (Kcal)	735.76
	LOMBO Á PRANCHA	FIDEUA DE PEIXE	SAN XACOBE ARTESÁN	POLO ASADO		Prot (g)	35.92
	ARROZ		PATACAS ASADAS	PATACAS FRITAS		Lip (g)	21.88
	FROITA	FROITA	XEADO	FROITA		HdeC (g)	93.56
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			Recomendacións
PEIXE DO DÍA A PRANCHA CON ESPINACAS REFOGADAS	CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS	OVOS RECHEOS CON LEITUGA	VARIÑAS DE PESCADA CASEIRA CON ENSALADA DE CANONIGOS	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BERENXENA ASADA			
LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO	FROITA			



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

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



FEBREIRO 2025



HIPOCALORICA

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/02/2025

04/02/2025

05/02/2025

06/02/2025

07/02/2025

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

10/02/2025

11/02/2025

12/02/2025

13/02/2025

14/02/2025

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARÍNS REFOGADOS

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON ACELGAS

ESCALOPÍNS Á PRANCHA

POLO AO LIMÓN

XARDA AO FORNO

MAGRO Á PRANCHA

FILETE Á PRANCHA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS COCIDAS

CON ENSALADA

CON PATACAS AO VAPOR

CON ENSALADA

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

17/02/2025

18/02/2025

19/02/2025

20/02/2025

21/02/2025

SOPA DE POLO CON FIDEOS

LENTELLAS VEXETAIS

COLIFLOR AO VAPOR

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

TORTILLA FRANCESA

PESCADA AO FORNO

FILETE Á PRANCHA

XAMONCIÑOS DE POLO (sen pel) AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA

CON PATACAS COCIDAS

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS AO VAPOR

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO-Froita

24/02/2025

25/02/2025

26/02/2025

27/02/2025

28/02/2025

CALDO VEXETAL

ENSALADA VARIADA VEXETAL

FABAS CON CABAZA

SOPA DE VERDURAS

LOMBO Á PRANCHA

PEIXE NO SEU XUGO

XAMÓN Á PRANCHA

POLO (sen pel) ASADO

CON ARROZ BRANCO

CON PASTA REFOGADA

PATACAS ASADAS

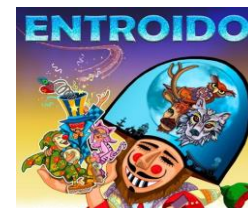
PATACAS COCIDAS

FROITA

FROITA

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

FEBREIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/02/2025

04/02/2025

05/02/2025

06/02/2025

07/02/2025

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON  
LEITUGA

ESTUFADO DE LEGUMES

PASTA CON TOMATE E  
QUEIXO

PAVO NO SEU XUGO

FILETE RUSO CON  
TOMATE GRELLADO

PAELLA MARIÑEIRA

TORTILLA DE PATACA

PESCADA AO FORNO

CON BACON, BRÓCOLI E  
PASTA REFOGADA

CON PURÉ DE PATACA

CON TOMATE

CON PISTO DE VERDURAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

10/02/2025

11/02/2025

12/02/2025

13/02/2025

14/02/2025

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

PASTA CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON  
BACALLAU E ACELGAS

ESCALOPINS EN SALSAS

POLO AO LIMÓN

XARDA AO FORNO

ALBÓNDEGAS CON  
TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

17/02/2025

18/02/2025

19/02/2025

20/02/2025

21/02/2025

SOPA DE PASTA, POLO E  
MILLO

ESTUFADO DE LEGUMES

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

FINGERS CASEIROS DE  
PEIXE

CHESSE FRISBEE

XAMONCIÑOS DE POLO  
AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

TOMATE NATURAL

CON ENSALADA



CON ARROZ BRANCO

EN SALSAS DE PEMENTOS  
E PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

NATILLAS-FROITA

24/02/2025

25/02/2025

26/02/2025

27/02/2025

28/02/2025

CALDO DE GLORIA

CROQUETAS CON  
ENSALADA

FABAS CON CABAZA

SOPA DE VERDURAS



LOMBO Á PRANCHA

PEIXE NO SEU XUGO

SAN XACOBES ARTESÁN

POLO ASADO

CON ARROZ

CON PASTA REFOGADA

PATACAS ASADAS

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA



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

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



SEN OVO

FEBREIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/02/2025

04/02/2025

05/02/2025

06/02/2025

07/02/2025

CREMA DE CENORIA

SOPA VEXETAL

CROQUETAS CON  
LEITUGA

LENTELLAS Á CASEIRA

CODIÑOS AO GRATEN

PAVO NO SEU XUGO  
CON BACON, BRÓCOLI E  
PASTA

FILETE RUSO CON  
TOMATE GRELLADO  
CON PURÉ DE PATACA

PAELLA MARIÑEIRA

POLO NO SEU XUGO

PESCADA AO FORNO

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO-FROITA

FROITA

Semana 2

10/02/2025

11/02/2025

12/02/2025

13/02/2025

14/02/2025

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARÍNS CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON  
BACALLAU E ACELGAS

ESCALOPINS EN SALSAS

POLO AO LIMÓN

XARDA AO FORNO

ALBÓNDEGAS CON  
TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

Semana 3

17/02/2025

18/02/2025

19/02/2025

20/02/2025

21/02/2025

SOPA DE PASTA, POLO E  
MILLO

LENTELLAS CON  
CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATEN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

FILETE A PRANCHA

FINGERS CASEIROS DE  
PEIXE

CHESSE FRISBEE

XAMONCIÑOS DE POLO  
AO ALLIÑO

BACALLAU AO FORNO

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA



CON ARROZ BRANCO

EN SALSAS DE PEMENTOS  
E PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

Semana 4

24/02/2025

25/02/2025

26/02/2025

27/02/2025

28/02/2025

CALDO DE GLORIA

CROQUETAS CON  
ENSALADA

FABAS CON CABAZA

SOPA DE VERDURAS

LOMBO Á PRANCHA

FIDEUA DE PEIXE

SAN XACOBES ARTESÁN

POLO ASADO



CON ARROZ

PATACAS ASADAS

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA

Semana 5



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

# FEBREIRO 2025



### LUNS

### MARTES

### MÉRCORES

### XOVES

### VENRES

03/02/2025

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)

PAVO NO SEU XUGO

CON BACON, BRÓCOLI E PASTA

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

04/02/2025

SOPA VEXETAL

FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO

CON PURE DE PATACA (sen lácteos)

FROITA

05/02/2025

CROQUETAS CON LEITUGA

PAELLA MARIÑEIRA

FROITA

06/02/2025

LENTELLAS Á CASEIRA

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

07/02/2025

CODIÑOS CON TOMATE

PESCADA AO FORNO

CON PISTO DE VERDURAS

FROITA

Semana 2

10/02/2025

ENSALADA PRIMAVERA

ESCALOPÍNS (sen lácteos) A PRANCHA

CON ARROZ EN BRANCO

FROITA

11/02/2025

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)

POLO AO LIMÓN

CON PATACAS FRITAS

FROITA

12/02/2025

TALLARÍNS CON TOMATE

XARDA AO FORNO

CON ENSALADA

IOGUR SEN LACTOSA

13/02/2025

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS CON TOMATE

CON PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

14/02/2025

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

PIZZA CASEIRA

FROITA

Semana 3

17/02/2025

SOPA DE POLO, FIDEOS E MILLO

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE NATURAL

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

18/02/2025

LENTELLAS CON CHOURIZO

FINGERS CASEIROS DE PEIXE

CON ENSALADA

FROITA

19/02/2025

COLIFLOR AO VAPOR

CHESSE FRISBEE



FROITA

20/02/2025

CREMA DE CABAZA (sen lácteos)

XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO

CON ARROZ BRANCO

FROITA

21/02/2025

ENSALADA DE PASTA

BACALLAU AO FORNO

EN SALSA DE PEMENTOS E PATACAS

IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

Semana 4

24/02/2025

CALDO DE GLORIA

LOMBO (sen lácteos) Á PRANCHA

CON ARROZ

FROITA

25/02/2025

CROQUETAS CON ENSALADA

FIDEUA DE PEIXE

FROITA

26/02/2025

FABAS CON CABAZA

SAN XACOBE ARTESÁN

PATACAS ASADAS

IOGUR SEN LACTOSA

27/02/2025

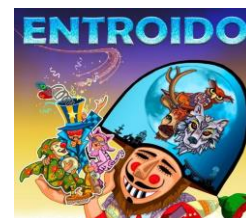
SOPA DE VERDURAS

POLO ASADO

PATACAS FRITAS

FROITA

28/02/2025



Semana 5



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 PEIXE

# FEBREIRO 2025



# ARUME

COCINAMOS PARA TI

**LUNS**

**MARTES**

**MÉRCORES**

**XOVES**

**VENRES**

03/02/2025

04/02/2025

05/02/2025

06/02/2025

07/02/2025

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

10/02/2025

11/02/2025

12/02/2025

13/02/2025

14/02/2025

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARÍNS CON TOMATE

SOPA DE VERDURAS

GARAVANZOS CON  
ACELGAS

ESCALOPÍNS EN SALSA

POLO AO LIMÓN

TORTILLA FRANCESA

ALBÓNDEGAS CON  
TOMATE

PIZZA CASEIRA

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

CON PATACAS

FROITA

FROITA

FROITA

LACTEO

LACTEO-FROITA

FROITA

17/02/2025

18/02/2025

19/02/2025

20/02/2025

21/02/2025

SOPA DE POLO, FIDEOS E  
MILLO

LENTELLAS CON  
CHOURIZO

COLIFLOR AO GRATÉN

CREMA DE CABAZA

ENSALADA DE PASTA

TORTILLA DE PATACA

PAVO Á PRANCHA

CHESSE FRISBEE

XAMONCIÑOS DE POLO  
AO ALLIÑO

FILETE Á PRANCHA

CON TOMATE NATURAL

CON ENSALADA



CON ARROZ BRANCO

PATACAS

LACTEO-FROITA

FROITA

FROITA

FROITA

NATILLAS-FROITA

24/02/2025

25/02/2025

26/02/2025

27/02/2025

28/02/2025

CALDO DE GLORIA

CROQUETAS CON  
ENSALADA

FABAS CON CABAZA

SOPA DE VERDURAS



LOMBO Á PRANCHA

FIDEUA DE CARNE E  
VERDURAS

SAN XACOBE ARTESÁN

POLO ASADO

CON ARROZ

PATACAS ASADAS

PATACAS FRITAS

FROITA

FROITA

XEADO

FROITA



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

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