



COLEXIO MIRALBA JESUITINAS DE VIGO

MARZO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/03/2025

04/03/2025

05/03/2025

06/03/2025

07/03/2025

VALOR

VACACIÓNS DE ENTROIDO



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

CREMA DE CENORIA
PESCADA AO FORNO
CON PATATAS
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 682,48
Prot (g) 32,20
Lip (g) 28,66
HdEC (g) 69,48

Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita
OVOS COCIDOS CON ARROZ CON TOMATE
LÁCTEO

Vaso de leite con cacao, bolachas tipo María e zume de laranxa natural
BERENXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE E VERDURAS
LÁCTEO



Recomendacións

Semana 6

10/03/2025

11/03/2025

12/03/2025

13/03/2025

14/03/2025

ESPAGUETES CARBONARA

CREMA MULTIVERDURAS

SOPA DE LETRAS

ENSALADA COMPLETA

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

ENERXÍA (Kcal) 730,98

BACALLAU EMPANADO

GUIISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON OVO COCIDO

XAMÓN ASADO

PIZZA CASEIRA

Prot (g) 30,34

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

CHOURIZO E PATACAS

PURÉ

Lip (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 María 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 PURE DE PATACA
LACTEO

PEIXE DO DIA AO FORNO CON TOMATE ASADO
LACTEO

REVOLTO DE ESPARRAGOS
LACTEO



Recomendacións

Semana 1

17/03/2025

18/03/2025

19/03/2025

20/03/2025

21/03/2025

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

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 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



PEIXE DO DIA AO PAPILLOTE CON CENORIA AO VAPOR
FROITA

PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS
LACTEO

ENSALADA, CON QUEIXO FRESCO E NOCES
LACTEO

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

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON ENSALADA
LACTEO



Recomendacións

Semana 2

24/03/2025

25/03/2025

26/03/2025

27/03/2025

28/03/2025

ENSALADA DE PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARINS CON TOMATE



ENERXÍA (Kcal) 679,04

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMÓN

XARDA AO FORNO

MENU ESPECIAL

FESTIVO

Prot (g) 23,72

CON ARROZ EN BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

RECONQUISTA

Lip (g) 24,76

FROITA

FROITA

LACTEO

RECONQUISTA

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



TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA
LACTEO

PEIXE DO DIA AO FORNO CON ALLO E PEREXEL E ESPINACAS REFOGADAS
LACTEO

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR
FROITA

SANDWICHE VEXETAL
LACTEO



Recomendacións

Semana 3

31/03/2025

SOPA DE POLO CON FIDEOS E MILLO

TORTILLA DE PATACA

CON TOMATE NATURAL

LACTEO-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

HAMBURGUESA DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE GRELLADO
FROITA



Recomendacións

Semana 4



Garantía que esta información cumple los principios de calidad establecidos por el OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y va ser elaborada con materias primas de 1ª Calidad. Si desea consultar o hacer un pedido visite: www.arumeservicios.com

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



HIPOCALORICA

MARZO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/03/2025

04/03/2025

05/03/2025

06/03/2025

07/03/2025

VACACIÓNS DE ENTROIDO



ARROZ CON TOMATE
NATURAL

CREMA DE CENORIA

LOMBO Á PRANCHA

PESCADA Á PRANCHA

ENSALADA (leituga, tomate e
cebola)
FROITA

PATACAS AO VAPOR
FROITA

10/03/2025

11/03/2025

12/03/2025

13/03/2025

14/03/2025

ESPAGUETES REFOGADOS

CREMA MULTIVERDURAS

SOPA DE LETRAS

ENSALADA COMPLETA

GARAVANZOS CON ACELGAS

BACALLAU A PRANCHA

CARNE NO SEU XUGO

XUDIAS VERDES CON OVO
COCIDO E PATACAS

XAMÓN ASADO NO SEU XUGO

FILETE Á PRANCHA

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

PURÉ

CON ENSALADA

IOGUR DESCREMADO-Froita

IOGUR DESCREMADO-Froita

IOGUR DESCREMADO-Froita

FROITA

FROITA

17/03/2025

18/03/2025

19/03/2025

20/03/2025

21/03/2025

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

24/03/2025

25/03/2025

26/03/2025

27/03/2025

28/03/2025

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARÍNS REFOGADOS



FESTIVO

ESCALOPÍNS Á PRANCHA

POLO AO LIMÓN

XARDA AO FORNO

MENU

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS COCIDAS

CON ENSALADA

ESPECIAL

FROITA

FROITA

IOGUR DESCREMADO

RECONQUISTA

31/03/2025

SOPA DE POLO CON FIDEOS

TORTILLA FRANCESA

CON TOMATE NATURAL

IOGUR DESCREMADO-Froita

Semana 6

Semana 1

Semana 2

Semana 3

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

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



SEN GLUTE

MARZO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/03/2025

04/03/2025

05/03/2025

06/03/2025

07/03/2025

VACACIÓNS DE ENTROIDO



ARROZ CON SALSA DE TOMATE

CREMA DE CENORIA

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

PESCADA AO FORNO
CON PATACAS
FROITA

10/03/2025

11/03/2025

12/03/2025

13/03/2025

14/03/2025

PASTA CARBONARA
BACALLAU REBOZADO
CON ENSALADA MIXTA
LACTEO-FROITA

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

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

ENSALADA COMPLETA
XAMÓN ASADO
PURÉ
FROITA

GARAVANZOS CON BACALLAU
E ACELGAS
PIZZA CASEIRA
FROITA

17/03/2025

18/03/2025

19/03/2025

20/03/2025

21/03/2025

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

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

CROQUETAS CON LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

ESTUFADO DE LEGUMES
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
LACTEO-FROITA

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

24/03/2025

25/03/2025

26/03/2025

27/03/2025

28/03/2025

ENSALADA PRIMAVERA
ESCALOPINS EN SALSA
CON ARROZ EN BRANCO
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO LIMÓN
CON PATACAS FRITAS
FROITA

PASTA CON TOMATE
XARDA AO FORNO
CON ENSALADA
LACTEO


MENU
ESPECIAL
RECONQUISTA

FESTIVO

31/03/2025

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

Semana 6

Semana 1

Semana 2

Semana 3

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

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



SEN OVO

MARZO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/03/2025

04/03/2025

05/03/2025

06/03/2025

07/03/2025

VACACIÓNS DE ENTROIDO



ARROZ CON SALSA DE TOMATE

CREMA DE CENORIA

LOMBO Á PRANCHA
CON ENSALADA (leituga, tomate e cebola)

PESCADA AO FORNO

FROITA

CON PATATAS

FROITA

Semana 6

10/03/2025

11/03/2025

12/03/2025

13/03/2025

14/03/2025

ESPAGUETES CARBONARA

CREMA MULTIVERDURAS

SOPA DE LETRAS

ENSALADA COMPLETA

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS

BACALLAU FRITO

GUISO DE CARNE

XUDIAS VERDES CON CHOURIZO

XAMÓN ASADO

PIZZA CASEIRA

CON ENSALADA MIXTA

CON PATACAS E MINESTRA

E PATACAS

PURÉ

LACTEO-FROITA

LACTEO-FROITA

XEADO-FROITA

FROITA

FROITA

Semana 1

17/03/2025

18/03/2025

19/03/2025

20/03/2025

21/03/2025

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

24/03/2025

25/03/2025

26/03/2025

27/03/2025

28/03/2025

ENSALADA PRIMAVERA

CREMA DE CABACIÑA

TALLARÍNS CON TOMATE



FESTIVO

ESCALOPINS EN SALSA

POLO AO LIMÓN

XARDA AO FORNO

MENU

CON ARROZ BRANCO

CON PATACAS FRITAS

CON ENSALADA

ESPECIAL

FROITA

FROITA

LACTEO

RECONQUISTA

Semana 3

31/03/2025

SOPA DE PASTA, POLO E MILLO

FILETE A PRANCHA

CON TOMATE NATURAL

LACTEO-FROITA

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

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



SEN LACTOSA

MARZO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/03/2025

04/03/2025

05/03/2025

06/03/2025

07/03/2025

VACACIÓNS DE ENTROIDO



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

CREMA DE CENORIA (Sen lácteos)
PESCADA AO FORNO
CON PATATAS
FROITA

10/03/2025

11/03/2025

12/03/2025

13/03/2025

14/03/2025

ESPAGUETES CON TOMATE
BACALLAU EMPANADO
CON ENSALADA MIXTA
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

CREMA MULTIVERDURAS (sen lácteos)
GUIISO DE CARNE (sen lácteos)
CON PATACAS E MINESTRA
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

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

ENSALADA COMPLETA
XAMÓN (sen lácteos) ASADO
PATACAS COCIDAS
FROITA

GARAVANZOS CON BACALLAU E ACELGAS
PIZZA CASEIRA
FROITA

17/03/2025

18/03/2025

19/03/2025

20/03/2025

21/03/2025

CREMA DE CENORIA (sen lácteos)
PAVO NO SEU XUGO
CON BACON, BRÓCOLI E PASTA
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON TOMATE GRELLADO
CON PURE DE PATACA (sen lácteos)
FROITA

CROQUETAS CON LEITUGA
PAELLA MARIÑEIRA
FROITA

LENTELLAS Á CASEIRA
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
IOGUR SEN LACTOSA-FROITA

CODIÑOS CON TOMATE
PESCADA AO FORNO
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

24/03/2025

25/03/2025

26/03/2025

27/03/2025

28/03/2025

ENSALADA PRIMAVERA
ESCALOPÍNS (sen lácteos) A PRANCHA
CON ARROZ EN BRANCO
FROITA

CREMA DE CABACIÑA (sen lácteos)
POLO AO LIMÓN
CON PATACAS FRITAS
FROITA

TALLARÍNS CON TOMATE
XARDA AO FORNO
CON ENSALADA
IOGUR SEN LACTOSA



MENU
ESPECIAL
RECONQUISTA

FESTIVO

31/03/2025

SOPA DE POLO, FIDEOS E MILLO
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE NATURAL
IOGUR SEN LACTOSA-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.arumeservizos.com

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



SEN PEIXE

MARZO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

03/03/2025

04/03/2025

05/03/2025

06/03/2025

07/03/2025

VACACIÓNS DE ENTROIDO



ARROZ CON SALSA DE TOMATE
Lombo á prancha
con ensalada (leituga, tomate e cebola)
FROITA

CREMA DE CENORIA
Peituga de polo a prancha
con patacas
FROITA

10/03/2025

11/03/2025

12/03/2025

13/03/2025

14/03/2025

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

ENSALADA COMPLETA
XAMÓN ASADO
PURÉ
FROITA

GARAVANZOS CON ACELGAS
PIZZA CASEIRA
FROITA

17/03/2025

18/03/2025

19/03/2025

20/03/2025

21/03/2025

CREMA DE CENORIA
TAQUIÑOS DE PAVO, BACON
E BRÓCOLI CON PASTA
LACTEO-FROITA

SOPA VEXETAL
FILETE RUSO CON TAMTE GRELADO E QUEIXO
CON PURÉ DE PATACA
FROITA

CROQUETAS CON LEITUGA
POLO A PRANCHA
CON ARROZ
FROITA

LENTELLAS A CASEIRA
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE
LACTEO-FROITA

CODIÑOS AO GRATEN
FILETE Á PRANCHA
CON PISTO DE VERDURAS
FROITA

24/03/2025

25/03/2025

26/03/2025

27/03/2025

28/03/2025

ENSALADA PRIMAVERA
ESCALOPÍNS EN SALSA
CON ARROZ EN BRANCO
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
POLO AO LIMÓN
CON PATACAS FRITAS
FROITA

TALLARÍNS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
LACTEO

MENU
ESPECIAL
RECONQUISTA

FESTIVO

31/03/2025

SOPA DE POLO, FIDEOS E MILLO
TORTILLA DE PATACA
CON TOMATE NATURAL
LACTEO-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: Marien Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M

Semana 6

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4