



# COLEXIO MARISTAS DE VIGO

## FEBREIRO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 3

01/02/2024

02/02/2024

SOPA DE ESTRELIÑAS  
XUDIAS VERDES CON PATACAS COCIDAS,  
OVO COCIDO E CHOURIZO  
LACTEO-Froita

REVOLTO DE CHAMPIÑOS  
ESPAGUETES CON  
BOLOÑESA VEXETAL  
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 688,88  
Prot. (g) 26,16  
Líp. (g) 23,52  
HdeC (g) 89,34

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



PEIXE DO DIA AO FORNO CON ALLO E PEREXEL E ESPINACAS REFOCADAS  
FROITA

SANDWICHE VEXETAL  
LÁCTEO



Recomendacións

Semana 4

05/02/2024

06/02/2024

07/02/2024

08/02/2024

09/02/2024

CROQUETAS CON ENSALADA  
PEITUGA DE POLO AO LIMON  
CON PATACAS ASADAS  
LACTEO-Froita

SOPA DE VERDURAS  
COSTELETA A PRANCHA  
ARROZ PILAF  
FROITA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO  
PAELLA MIXTA  
FROITA

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE PESCADA A ROMANA  
ENSALADA  
FROITA

SOPA DO COCIDO  
COCIDO  
POSTRE DE ENTROIDO

ENERXÍA (Kcal) 729,70  
Prot. (g) 30,70  
Líp. (g) 28,82  
HdeC (g) 80,32

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 cereais e froita

Vaso de leite con torrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural

Vaso de leite con cacao, galletas tipo maria e zume de laranxa natural



TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA  
FROITA

PEIXE DO DIA AO FORNO CON PATACAS ASADAS  
FROITA

HAMBURGUESA DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE ASADO  
LACTEO

PEITUGA DE PAVO CON PURE DE CENORIA  
LACTEO

ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO E NOCES  
LACTEO



Recomendacións

VALOR

Semana 5

12/02/2024

13/02/2024

14/02/2024

15/02/2024

16/02/2024



LENTELLAS Á CASEIRA  
SAN XACOBO  
CON ENSALADA  
LACTEO

SOPA VEXETAL  
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON TOMATE E CEBOLA  
CON ARROZ BRANCO  
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 702,60  
Prot. (g) 33,76  
Líp. (g) 30,04  
HdeC (g) 70,82

Vaso de leite con cacao, galletas integrais e zume de laranxa natural

Vaso de leite con pan integral fresco con aceite de oliva virxe e froita



OVOS RECHEOS CON LEITUGA  
FROITA

VARINHAS DE PESCADA CASEIRAS CON ENSALADA DE CANONIGOS  
LACTEO



Recomendacións

VALOR

Semana 6

19/02/2024

20/02/2024

21/02/2024

22/02/2024

23/02/2024

FABAS CON VERDURAS  
MACARRONS A BOLOÑESA  
LACTEO

BROCOLI CON BACON  
GUIISO DE LURAS  
FROITA

CREMA DE CABAZA  
POLO AO CHILINDRON  
CON CHICHAROS E CENORIA  
FROITA

POTAXE DE GARAVANZOS  
TORTILLA DE ATUN  
LEITUGA, TOMATE E CEBOLA  
LACTEO

CALDO DE GLORIA  
ALBONDEGAS A XARDIÑEIRA  
CON ARROZ PILAF  
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 634,38  
Prot. (g) 26,88  
Líp. (g) 20,12  
HdeC (g) 81,62

Vaso de leite con torrada de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural

Vaso de leite con galletas 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, galletas tipo maria e zume de laranxa natural



PEIXE DO DIA AO PAPILLOTE CON PEMENTOS ASADOS  
FROITA

SANDWICHE VEXETAL  
LACTEO

ENSALADA COMPLETA  
LACTEO

SAN XACOBO CASEIRO CON ARROZ E TOMATE  
FROITA

BERENXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE E VERDURAS  
LACTEO



Recomendacións

Semana 7

26/02/2024

27/02/2024

28/02/2024

29/02/2024

SOPA DE VERDURIÑAS  
HAMBURGUESA  
CON PATACAS FRITAS  
LACTEO-Froita

TALLARINS CON TOMATE E ALBAHACA  
PESCADA EMPANADA  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

COLIFLOR GRATINADA  
XAMON ASADO  
PATACAS AO FORNO  
LACTEO

LENTELLAS CON CHOURIZO  
PIZZA CASEIRA  
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 705,00  
Prot. (g) 31,00  
Líp. (g) 27,26  
HdeC (g) 76,56

Vaso de leite con cacao, galletas tipo maria e froita

Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural

Vaso de leite con cacao, torradas de pan branco con aceite de oliva virxe e froita

logur natural con copos de arroz inchado e zume de laranxa natural



RISOTO CON GAMBAS  
FROITA

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE ASADO  
LACTEO

REVOLTO DE GRELOS E QUEIXO  
LACTEO

CABACIÑA RECHEA DE ATUN E VERDURAS  
FROITA



Recomendacións



Garante que estes menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos polo DNE (Organización Mundial da Saúde) en colaboración coa escola e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visita: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

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

*Inés*