



COLEXIO MARISTAS DE VIGO

ABRIL 24



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

01/04/2024

02/04/2024

03/04/2024

04/04/2024

05/04/2024

Semana 3

ARROZ TRES DELICIAS  
BACALLAU EMPANADO  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

GARAVANZOS CON VERDURIÑAS  
PIZZA CASEIRA DE ATÚN  
FROITA

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

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E OLIVAS  
ESPAGUETIS CON BOLOÑESA VEXETAL  
FROITA

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

Vaso de leite con cacao, torradas de pan branco con margarina e marmelada e froita

Vaso de leite con cereais tipo corn flakes e froita

Vaso de leite con cacao, galletas tipo maría 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, cereais de arroz inchado e zume de laranxa natural



TORTILLA DE QUEIXO CON ENSALADA  
FROITA

FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA  
LACTEO

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR  
LACTEO

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

SANDWICHE VEXETAL  
LÁCTEO



Recomendacións

08/04/2024

09/04/2024

10/04/2024

11/04/2024

12/04/2024

Semana 4

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

SALPICON DE PEIXE  
COSTELETA A PRANCHA  
ARROZ PILAF  
FROITA

ENSALADA DE PASTA  
FILETE RUSO  
CON PURE  
BIZCOITO

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO  
PAELLA MIXTA  
FROITA

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE PESCADA A ROMANA  
ENSALADA  
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 729,70  
Prot. (g) 30,70  
Lip. (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 cacao, galletas 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



TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA  
FROITA

PEIXE DO DIA AO FORNO CON PATACAS ASADAS  
FROITA

ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO E NOCES  
LACTEO

HAMBURGUESA DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE ASADO  
LACTEO

PEITUGA DE PAVO CON PURE DE CENORIA  
FROITA



Recomendacións

VALOR

15/04/2024

16/04/2024

17/04/2024

18/04/2024

19/04/2024

Semana 5

LENTELLAS A CASERA  
**IVAMOS AL MERCADO!**  
VERDURIZZA  
XEADO

BROCOLI AO GRATEN  
SALMON EN SALS  
CON MACARRONS  
FROITA

SOPA DE AVE  
TORTILLA PAISANA  
CON ENSALADA DE TOMATE  
FROITA

CREMA DE CENORIA  
BACALLAU A BILBAINA  
CON PATACAS PANADEIRA  
LACTEO

MINESTRA SALTEADA  
XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON TOMATE E CEBOLA  
CON ARROZ BRANCO  
FROITA

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

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

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



CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS  
FROITA

ARROZ TRES DELICIAS  
LACTEO

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BEREXENA ASADA  
LACTEO

OVOS RECHEOS CON LEITUGA  
FROITA

VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON ENSALADA DE CANONIGOS  
LACTEO



Recomendacións

VALOR

22/04/2024

23/04/2024

24/04/2024

25/04/2024

26/04/2024

Semana 6

FABAS CON VERDURAS  
MACARRONS A BOLOÑESA  
LACTEO

COLIFLOR A GALEGA  
PESCADA AO FORNO  
CON PATACAS E PEMENTOS  
FROITA

CREMA DE CABAZA  
POLO AO CHILINDRON  
CON CHICHAROS E CENORIA  
FROITA

POTAXE DE GARAVANZOS  
TORTILLA ESPAÑOLA  
LEITUGA, TOMATE, ATÚN E CEBOLA  
LACTEO

SOPA DE AVE  
XAMON ASADO  
CON ARROZ PILAF  
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 634,38  
Prot. (g) 26,88  
Lip. (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 maría e zume de laranxa natural



PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON PEMENTOS ASADOS  
FROITA

SANDWICHE VEXETAL  
LACTEO

ENSALADA COMPLETA  
LACTEO

SAN XACOBO CASEIRO CON ARROZ E TOMATE  
FROITA

BEREXENA RECHEA DA SUA PROPIA CARNE E VERDURAS  
LACTEO



Recomendacións

29/04/2024

30/04/2024

Semana 7

ENSALADILLA RUSA  
ALBÓNDIGAS EN SALS  
CON PATACAS FRITAS  
LACTEO-Froita

CODIÑOS CON TOMATE E ALBAHACA  
PESCADA A ROMANA  
ENSALADA MIXTA  
FROITA

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

Vaso de leite con cacao, galletas tipo maría e froita

Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE ASADO  
LACTEO

RISOTO CON GAMBAS  
FROITA



Recomendacións



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

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