



COLEXIO MARISTAS
DE VIGO

MAIO 2024



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

29/04/2024

30/04/2024

01/05/2024

02/05/2024

03/05/2024

Semana 7

CREMA DE CENORIA
BACALLAO EMPANADO
CON ENSALADA DE TOMATE
LACTEO

ENSALADA PRIMAVERA
HAMBURGUESA
CON PATACAS FRITAS
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 705,00
Prot. (g) 31,00
Lip. (g) 27,26
HdeC (g) 7656

logur natural con copos de arroz inchado e zume de laranxa natural
CABACIÑA RECHEA DE ATUN E VERDURAS
FROITA

Vaso de leite con torradas de pan integral con margarina e marmelada e froita
TORTILLA DE ATUN CON ENSALADA DE RUCULA
LACTEO



Recomendacións

06/05/2024

07/05/2024

08/05/2024

09/05/2024

10/05/2024

Semana 8

CROQUETAS CON LEITUGA
TAQUIÑOS DE PAVO
CON PASTA
LACTEO-Froita

OVOS RECHEOS
GUIISO DE LURAS
FROITA

COLIFLOR AO GRATEN
ROTTI DE POLO
ARROZ CON CHICHAROS
FROITA

CREMA VEXETAL CON PICATOSTES
TORTILLA ESPAÑOLA
TOMATE GRELLADO
LACTEO-Froita

NUGGETS DE POLO CON ENSALADA
MACARRONS CARBONARA
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 685,28
Prot. (g) 26,88
Lip. (g) 23,80
HdeC (g) 87,40

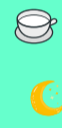
Vaso de leite con copos de arroz inchado e zume de laranxa natural
SANDWICHE VEXETAL
LACTEO

Vaso de leite con cacao, galletas integrais e froita
PASTA SALTEADA CON VERDURAS
LACTEO

Vaso de leite con torrada de pan branco, margarina, marmelada e zume de laranxa natural
PESCADA AO FORNO CON BROCOLI AO VAPOR
LACTEO

Vaso de leite con galletas tipo maría e froita
FAXIÑAS DE POLO CON CEBOLA E PEMENTOS
FROITA

logur natural con cereais e zume de laranxa natural
ENSALADA COMPLETA CON NOCES E QUEIXO
LACTEO



Recomendacións

13/05/2024

14/05/2024

15/05/2024

16/05/2024

17/05/2024

Semana 1

LENTELLAS VEXETAIS
RAXO ESTUFADO
CON ARROZ PILAF
LACTEO-Froita

ESPAGUETES CON TOMATE E QUEIXO
XARDA AO FORNO
CON PISTO
FROITA

CREMA DE CABACIÑA
GUIISO DE CARNE
CON PATACAS E VERDURIÑAS
FROITA

REVOLTO DE CHAMPIÑONS E VERDURIÑAS
PEITUGA DE POLO A PRANCHA
CON ARROZ BRANCO
PASTEL DE IOGUR



DÍA INTERNACIONAL DEL CELÍACO

FESTIVO

ENERXÍA (Kcal) 692,86
Prot. (g) 33,68
Lip. (g) 27,72
HdeC (g) 74,50

Vaso de leite con cacao, cereais e froita
TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REFOGADAS
FROITA

Vaso de leite con torrada de pan integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural
PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA
LACTEO

Vaso de leite con cacao, galletas tipo maría e zume de laranxa natural
SANDWICHE VEXETAL
FROITA

Vaso de leite con torrada de pan branco con aceite de oliva virxe e froita
PEIXE DO DIA AO FORNO CON TOMATE ASADO
LACTEO



Recomendacións

20/05/2024

21/05/2024

22/05/2024

23/05/2024

24/05/2024

Semana 2

NON LETIVO

ENSALADA DE GARAVANZOS
FAXIÑAS DE POLO CON VERDURAS
FROITA

EMPANADA DE XAMON E QUEIXO
PESCADA AO FORNO EN SALSA
CON CHICHAROS E CENORIA
LACTEO-Froita

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

ENSALADILLA RUSA
XAMON ASADO
ARROZ PILAF
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 652,92
Prot. (g) 28,14
Lip. (g) 29,16
HdeC (g) 66,14

Vaso de leite con cereais de chocolate e froita
PEIXE DO DIA AO PAPILLOTE CON BROCOLI REFOGADO
LACTEO

Vaso de leite con torradas de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural
PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS
LACTEO

Vaso de leite con galletas tipo maría e froita
PIZZA DE VERDURAS (CEBOLA, PEMENTOS, CHAMPIÑONS E CABACIÑA)
FROITA

Vaso de leite con torradas de pan integral con aceite de oliva virxe e froita
PESCADA A PRANCHA CON PURE DE PATACA
FROITA



Recomendacións

27/05/2024

28/05/2024

29/05/2024

30/05/2024

31/05/2024

Semana 3

CREMA DE CABAZA
ALBONDEGAS CON TOMATE
CON ARROZ BRANCO
IOGUR

LENTELLAS VEXETAIS
PIZZA CASEIRA
FROITA

ARROZ TRES DELICIAS
FINGERS CASEIROS DE PEIXE
ENSALADA MIXTA
FROITA

XUDIAS A RIOXANA
TORTILLA DE PATACA
TOMATE GRILL CON QUEIXO E ALBAHACA
FROITA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA, MILLO E ATUN
PEITUGA DE POLO
CON PATACAS FRITAS
XEADO

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 cacao, galletas 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
FROITA

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON PATACAS AO VAPOR
LACTEO

FAXIÑA DE PORCO CON PEMENTO E CEBOLA
LACTEO

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

SANDWICHE VEXETAL
LACTEO



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 desexas consultar o menú online visítate: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro