



COLEXIO MARISTAS DE VIGO

OUTUBRO 2024



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES			
Semana 4	30/09/2024	01/10/2024	02/10/2024	03/10/2024	04/10/2024			
		SALPICON DE PEIXE	ENSALADA DE PASTA	EMPANADA DE XAMON E QUEIXO	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal)	729.70	
		COSTELETA A PRANCHA	FILETE RUSO	PAELLA MIXTA	FILETE DE PESCADA A ROMANA	Prot. (g)	30.70	
		ARROZ PILAF	CON PURE		ENSALADA	Líp. (g)	28.82	
	FROITA	IOGUR		FROITA	FROITA	HdEC (g)	80.32	
	Vaso de leite con torrada de pan integral con aceite de oliva virxe e froita	Vaso de leite con cacao, galletas tipo maria e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e froita	Vaso de leite con pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural			Recomendacións	
	PEIXE DO DIA AO FORNO CON PATACAS ASADAS	ENSALADA COMPLETA CON QUEIXO E NOCES	HAMBURGUESA DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE ASADO	PEITUGA DE PAVO CON PURE DE CENORIA				
	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA			VALOR	
Semana 5	07/10/2024	08/10/2024	09/10/2024	10/10/2024	11/10/2024			
	LENTELLAS ESTUFADAS	CODIÑOS SALTEADOS	SOPA DE AVE	CREMA DE CENORIA	ENSALADILLA RUSA	ENERXÍA (Kcal)	702.60	
	PIZZA CASEIRA DE XAMÓN E QUEIXO	FINGERS DE PEIXE	TORTILLA PAISANA	BACALLAU A BILBAINA	XAMONCIÑOS DE POLO AO FORNO CON TOMATE E CEBOLA	Prot. (g)	33.76	
	LACTEO-Froita	ENSALADA MIXTA	TOMATE AO FORNO CON QUEIXO E OREGANO	CON PATACAS PANADEIRA	CON ARROZ BRANCO	Líp. (g)	30.04	
	FROITA	XEADO	FROITA	FROITA		HdEC (g)	70.82	
	Vaso de leite con cacao, galletas tipo maria 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		Recomendacións	
	CABACIÑA RECHEA DE VERDURAS	ARROZ TRES DELICIAS	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON BERENXENA ASADA	OVOS RECHEOS CON LEITUGA	VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON ENSALADA DE CANONIGOS			
	FROITA	LACTEO	FROITA	LACTEO	LACTEO		VALOR	
Semana 6	14/10/2024	15/10/2024	16/10/2024	17/10/2024	18/10/2024			
	FABAS CON VERDURAS	XUDIÁS Á CASEIRA	CREMA DE CABAZA	POTAXE DE GARAVANZOS	SOPA DE VERDURIÑAS	ENERXÍA (Kcal)	634.38	
	MACARRONS A BOLOÑESA	PESCADA AO FORNO	POLO AO CHILINDRON	TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA	ALBONDEGAS A XARDIÑEIRA	Prot. (g)	26.88	
	LACTEO-Froita	CON PATACAS E PEMENTOS	CON CHICHAROS E CENORIA	LEITUGA, TOMATE E ATÚN	CON ARROZ PILAF	Líp. (g)	20.12	
	FROITA	FROITA	LACTEO	FROITA		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		Recomendacións	
	PEIXE DO DIA AO PAPILLOTE CON PEMENTOS ASADOS	SANDWICHE VEXETAL	ENSALADA COMPLETA	SAN XACOBO CASEIRO CON ARROZ E TOMATE	BERENXENA RECHEA DA SÚA PROPIA CARNE E VERDURAS			
	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO		VALOR	
Semana 7	21/10/2024	22/10/2024	23/10/2024	24/10/2024	25/10/2024			
	CREMA VEXETAL	TALLARINS CON TOMATE E ALFABEGA	LENTELLAS CON CHOURIZO	BRECOL SALTEADO	OVOS RECHEOS E LEITUGA	ENERXÍA (Kcal)	705.00	
	HAMBURGUESA	PESCADA A ROMANA	FAJÑAS DE POLO	XAMON ASADO	GUIZO DE LURAS	Prot. (g)	31.00	
	CON PATACAS FRITAS	ENSALADA MIXTA		PATACAS AO FORNO		Líp. (g)	27.26	
	LACTEO-Froita	FROITA	FROITA	LACTEO	FROITA		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	Iogur natural con copos de arroz inchado e zume de laranxa natural	Vaso de leite con torradas de pan integral con margarina e marmelada e froita		Recomendacións	
	RISOTO CON GAMBAS	FILETE DE TENREIRA A PRANCHA CON TOMATE ASADO	REVOLTO DE GRELOS E QUEIXO	CABACIÑA RECHEA DE ATÚN E VERDURAS	PEITUGA DE PAVO A PRANCHA CON ENSALADA DE RUCULA			
	FROITA	LACTEO	LACTEO	FROITA	LACTEO		VALOR	
Semana 8	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024				
	CROQUETAS CON LEITUGA	SOPA DE VERDURAS				ENERXÍA (Kcal)	685.28	
	SALTEADO DE PAVO	BACALLAU EN SALSA DE PEMENTOS		DIA DO ENSINO		Prot. (g)	26.88	
	CON BEICON, BRECOL E PASTA	CON PATACAS PANADEIRA	MENU ESPECIAL SAMAIN			Líp. (g)	23.80	
	LACTEO-Froita	POSTRE CASEIRO-Froita					HdEC (g)	87.40
	Vaso de leite con copos de arroz inchado e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cacao, galletas integrais e froita	Vaso de leite con torrada de pan branco, margarina, marmelada e zume de laranxa natural				Recomendacións	
	SANDWICHE VEXETAL	PASTA SALTEADA CON VERDURAS	PESCADA AO FORNO CON BROCOLI AO VAPOR					
	LACTEO	LACTEO	LACTEO				VALOR	



Garantía que estos menús fueron planificados siguiendo los principios dietéticos-nutricionales establecidos para OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desean consultar o menú online visito: www.arumeservicios.com

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