



COLEXIO MARISTAS DE VIGO

XANEIRO 2025



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

06/01/2025

07/01/2025

08/01/2025

09/01/2025

10/01/2025

VACACIÓNS DO NADAL

VACACIÓNS DO NADAL

SOPA DE VERDURAS

CREMA VEXETAL CON PICATOSTES

FABAS ESTUFADAS

ENERXÍA (Kcal) 685,28

ALBÓNDEGAS

TORTILLA ESPAÑOLA

MILANESA

Prot. (g) 26,88

CON ARROZ

ENSALADA DE TOMATE

ENSALADA MIXTA

Lip. (g) 23,80

FROITA

LACTEO-Froita

FROITA

HdeC (g) 87,40

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

Vaso de leite con galletas tipo maría e froita

logur natural con cereais e zume de laranxa natural



PESCADA AO FORNO CON BROCOLI AO VAPOR LACTEO

FAXIÑAS DE POLO CON CEBOLA E PEMENTOS FROITA

ENSALADA COMPLETA CON NOCES E QUEIXO LACTEO



Recomendacións

13/01/2025

14/01/2025

15/01/2025

16 DE XANEIRO DIA DA CROQUETA

17/01/2025

LENTELLAS VEXETAIS

ESPAGUETIS CON TOMATE E QUEIXO

SOPA DE LETRAS

CROQUETAS DE BACALLAU CON LEITUGA

REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS E VERDURIÑAS

ENERXÍA (Kcal) 692,86

RAXO ESTUFADO

XARDA AO FORNO

GUIISO DE CARNE



ROTI DE POLO

FIDEUA MARIÑEIRA

Prot. (g) 33,68

CON ARROZ PILAF

CON PISTO

CON PATACAS E VERDURIÑAS

CON ARROZ BRANCO

Lip. (g) 27,72

LACTEO-Froita

FROITA

LACTEO-Froita

FROITA

FROITA

HdeC (g) 74,50

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, galletas 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 FROITA

PEITUGA DE PAVO CON PURE DE PATACA LACTEO

SANDWICHE VEXETAL FROITA

PEIXE DO DIA AO FORNO CON TOMATE ASADO LACTEO

TACOS DE CARNE CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO LACTEO



Recomendacións

20/01/2025

21/01/2025

22/01/2025

23/01/2025

24/01/2025

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE VERDURAS

COLIFLOR AO GRATÉN

XUDIÁS Á RIOXANA

ENERXÍA (Kcal) 652,92

POLO AO FORNO

SALMON EN SALSA

XAMON ASADO

TORTILLA DE PATACA

RAPE Á GALEGA

Prot. (g) 28,14

CON PATACAS ASADAS

CON MACARRONS

ARROZ PILAF

TOMATE GRILL CON QUEIXO E ALFABEGA

CON PATACAS COCIDAS

Lip. (g) 29,16

NATILLAS-Froita

FROITA

FROITA

SOBREMESA CASEIRA

LACTEO-Froita

HdeC (g) 66,14

Vaso de leite con cereais de chocolate e froita

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

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

Vaso de leite con galletas tipo maría e froita

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



PEIXE DO DIA AO PAPILOTE CON BROCOLI REFOGADO FROITA

FILETE A PRANCHA CON CENORIA AO VAPOR LACTEO

PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS LACTEO

CARNE CON VERDURAS (CEBOLA, PEMENTOS, CHAMPIÑÓNS E CABACIÑA) LACTEO

PASTA SALTEADA CON GAMBAS E GRELOS FROITA



Recomendacións

27/01/2025

28/01/2025

29/01/2025

30/01/2025

31/01/2025

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS CON VERDURIÑAS

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE ESTRELIÑAS

CALDO GALEGO

ENERXÍA (Kcal) 688,88

ALBONDEGAS CON TOMATE

PIZZA CASEIRA DE ATUN

BACALLAU EMPANADO

XUDIAS VERDES CON PATACAS COCIDAS,

ESPAGUETES CON

Prot. (g) 26,16

CON ARROZ BRANCO

ENSALADA MIXTA

OVO COCIDO E CHOURIZO

BOLOÑESA VEXETAL

Lip. (g) 23,52

LACTEO-Froita

FROITA

FROITA

LACTEO-Froita

FROITA

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



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



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 visite: www.arumeservicios.com

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

Inés Barciela Cabaleiro