



MAIO 2025



COLEXIO DON BOSCO  
Salesianas de Vigo

|          | LUNS                                                                                    | MARTES                                              | MÉRCORES                                                                                    | XOVES                                                       | VENRES                                                                                             | VALOR<br>VALOR<br>NUTRICIONAL<br>SEMANAL |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Semana 2 | 05/05/2025                                                                              | 06/05/2025                                          | 07/05/2025                                                                                  | 08/05/2025                                                  | 09/05/2025                                                                                         |                                          |
|          | CREMA DE CABAZA                                                                         | FABAS CON VINAGRETA                                 | EMPANADA DE XAMON E QUEIXO                                                                  | SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS                                 | ENSALADA PRIMAVERA                                                                                 | ENERXÍA (Kcal)                           |
|          | POLO GUISADO                                                                            | ESCALOPÍNS EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS                   | FILETE DE PESCADA A ROMANA                                                                  | TORTILLA DE PATACA                                          | LASAÑA DE ATÚN                                                                                     | Prot. (g)                                |
|          | CON FIDEOS                                                                              | ARROZ PILAF                                         | MINESTRA SALTEADA                                                                           | ENSALADA DE TOMATE                                          |                                                                                                    | Lip. (g)                                 |
|          | FROITA                                                                                  | FROITA                                              | FROITA                                                                                      | LÁCTEO- Froita                                              | FROITA                                                                                             | HdeC (g)                                 |
|          | Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca                                       | logur natural con cereais e zume de laranxa natural | Vaso de leite con torradas de pan branco con margarina, marmelada e zume de laranxa natural | Vaso de leite con bolachas e froita fresca                  | Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural                                                |                                          |
|          | PEIXE DO DÍA Á PRANCHA CON ENSALADA                                                     | REVOLTO DE ESPINACAS                                | FILETE DE PAVO Á PRANCHA CON ENSALDA                                                        | VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON COLES DE BRUSELAS SALTEADAS | FAXIÑAS RECHEAS DE LOMBO DE PORCO, PEMENTO E CEBOLA                                                |                                          |
|          | LÁCTEO                                                                                  | LÁCTEO                                              | LÁCTEO                                                                                      | FROITA                                                      | LÁCTEO                                                                                             |                                          |
| Semana 3 | 12/05/2025                                                                              | 13/05/2025                                          | 14/05/2025                                                                                  | 15/05/2025                                                  | 16/05/2025                                                                                         | VALOR<br>NUTRICIONAL<br>SEMANAL          |
|          | REVOLTO DE ESPINACAS                                                                    |                                                     | ENSALADA CON XUDÍAS VERDES                                                                  | SOPA VEXETAL CON FIDEOS                                     | LENTELLAS Á CASEIRA                                                                                | ENERXÍA (Kcal)                           |
|          | PESCADA Á GALEGA                                                                        | MAIN                                                | ALBÓNDEGAS CON TOMATE                                                                       | GUIZO DE CARNE                                              | SALMÓN EN SALSA                                                                                    | Prot. (g)                                |
|          | PATACAS CON ALLADA                                                                      | (BOCADILLO)                                         | PURÉ DE PATACA                                                                              | CON VERDURAS                                                | ESPAGUETES                                                                                         | Lip. (g)                                 |
|          | FROITA                                                                                  |                                                     | LÁCTEO-Froita                                                                               | FROITA                                                      | FROITA                                                                                             | HdeC (g)                                 |
|          | Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural | Vaso de leite con cereais integrais e froita fresca | Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural                                 | Vaso de leite con arroz hinchado integral e froita fresca   | Vaso de leite con torrada de pan integral con queixo de untar, marmelada e zume de laranxa natural |                                          |
|          | TORTILLA FRANCESA CON ATÚN E TOMATE NATURAL                                             | PEIXE DO DÍA AO FORNO CON BERENXENA A PRANCHA       | ARROZ CON VERDURIÑAS E GAMBAS                                                               | SANDWICHE VEXETAL                                           | REVOLTO DE XAMÓN SERRANO E ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS                                                   |                                          |
|          | LÁCTEO                                                                                  | LÁCTEO                                              | FROITA                                                                                      | LÁCTEO                                                      | LÁCTEO                                                                                             |                                          |
| Semana 4 | 19/05/2025                                                                              | 20/05/2025                                          | 21/05/2025                                                                                  | 22/05/2025                                                  | 23/05/2025                                                                                         | VALOR<br>NUTRICIONAL<br>SEMANAL          |
|          | VERDURAS FRESCAS                                                                        | ENSALADA DE GARAVANZOS                              | BRÓCOLI CON XAMÓN                                                                           | CREMA DE CENORIA                                            | SOPA VEXETAL                                                                                       | ENERXÍA (Kcal)                           |
|          | TORTILLA DE PATACA                                                                      | XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO                        | MACARRÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE, QUEIXO E ALBÁHACA                                      | BACALLAU AO FORNO                                           | FAXIÑAS RECHEAS DE POLO                                                                            | Prot. (g)                                |
|          | TOMATE NATURAL                                                                          | ARROZ PILAF                                         |                                                                                             | PATACAS PANADEIRA                                           | PATACAS CHIP                                                                                       | Lip. (g)                                 |
|          | FROITA                                                                                  | LÁCTEO-Froita                                       | FROITA                                                                                      | FROITA                                                      | POSTRE ESPECIAL                                                                                    | HdeC (g)                                 |
|          | Vaso de leite con bolachas e froita fresca                                              | Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural | Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e froita fresca               | Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural | Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural                                                |                                          |
|          | FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON CABACIÑA SALTEADA                                      | PEIXE DO DÍA AO PAPILLOTE CON MINESTRA REFOGADA     | FINGGERS DE POLO CASEIRAS CON ENSALDA                                                       | REVOLTO DE COGOMELOS CON GAMBAS                             | HOXALDRE DE XAMÓN E QUEIXO                                                                         |                                          |
|          | LÁCTEO                                                                                  | FROITA                                              | LÁCTEO                                                                                      | LÁCTEO                                                      | LÁCTEO                                                                                             |                                          |
| Semana 5 | 26/05/2025                                                                              | 27/05/2025                                          | 28/05/2025                                                                                  | 29/05/2025                                                  | 30/05/2025                                                                                         | VALOR<br>NUTRICIONAL<br>SEMANAL          |
|          | ENSALADA TROPICAL                                                                       | MACARRÓNS EN SALSA DE QUEIXO                        | SOPA DE LETRAS                                                                              | LENTELLAS CON VERDURAS                                      | ENSALADA DE PASTA                                                                                  | ENERXÍA (Kcal)                           |
|          | GUIZO DE CARNE                                                                          | PESCADA Á ROMANA                                    | OVOS COCIDOS, CHOURIZO                                                                      | ARROZ TRES DELICIAS                                         | XAMÓN ASADO                                                                                        | Prot. (g)                                |
|          | CON PATACAS E VERDURAS                                                                  | ENSALADA DE LEITUGA E MILLO                         | CON XUDÍAS VERDES E PATACAS COCIDAS                                                         |                                                             | PATACAS FRITAS                                                                                     | Lip. (g)                                 |
|          | FROITA                                                                                  | FROITA                                              | LÁCTEO-Froita                                                                               | FROITA                                                      | SOBREMESA ESPECIAL                                                                                 | HdeC (g)                                 |
|          | Vaso de leite con pan branco torrado con margarina, marmelada e zume de laranxa natural | Vaso de leite con cacao, bolachas e froita fresca   | Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural                                         | Vaso de leite con bolachas e froita fresca                  | Vaso de leite con torradas de pan integral con margarina, marmelada e zume de laranxa natural      |                                          |
|          | TORTILLA FRANCESA CON QUEIXO E TOMATE NATURAL                                           | HAMBURGUESA MIXTA A PRANCHA CON LEITUGA E CEBOLA    | PEIXE DO DÍA Á PRANCHA CON ENSALADA                                                         | PANPIZZA VEXETAL                                            | FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON QUEIXO FRESCO                                                       |                                          |
|          | LÁCTEO                                                                                  | LÁCTEO                                              | LÁCTEO                                                                                      | LÁCTEO                                                      | FROITA                                                                                             |                                          |



Garantía que todos los menús fueron planificados siguiendo los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van ser elaborados con productos primos de 1ª calidad. Se desea consultar el menú online visitando: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

Revisado: Marien Rodiño Fariña  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
DNI 35472376 M