



COLEXIO DON BOSCO
Salesianas de Vigo

FEBREIRO 2026



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 2	02/02/2026	03/02/2026	04/02/2026	05/02/2026	06/02/2026	
	CREMA DE CABAZA	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	EMPANADA DE XAMÓN E QUEIXO	LENTELLAS CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 706,84
	POLO GUISADO	ESCALOPÍNS EN SALSA DE CHAMPIÑÓNS	FILETE DE PESCADA A ROMANA	TORTILLA DE PATACA	LASAÑA DE ATÚN	Prot. (g) 31,10
	CON FIDEOS	ARROZ PILAF	MINESTRA SALTEADA	ENSALADA DE TOMATE		Líp. (g) 20,36
	FROITA	FROITA	LÁCTEO- Froita	FROITA	FROITA	HdeC (g) 92,22
	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 ENSALADA	VARIÑAS DE PESCADA CASEIRAS CON COLES DE BRUSELAS SALTEADAS	FAXIÑAS RECHEAS DE LOMBO DE PORCO, PEMENTO E CEBOLA	
	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 3	09/02/2026	10/02/2026	11/02/2026	12/02/2026	13/02/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	REVOLTO DE ESPINACAS	CREMA VEXETAL	ENSALADA CON XUDÍAS VERDES	SOPA VEXETAL CON FIDEOS	CREMA DE VERDURAS	ENERXÍA (Kcal) 666,92
	PESCADA Á GALEGA	POLO AO FORNO	ALBÓNDEGAS CON TOMATE	GUIZO DE CARNE	SALMÓN EN SALSA	Prot. (g) 34,80
	PATACAS CON ALLADA	ARROZ	PATATAS COCIDAS	CON VERDURAS	ESPAGUETES	Líp. (g) 26,72
	FROITA	FROITA	LÁCTEO-Froita	FROITA	SOBREMESA DO ENTROIDO	HdeC (g) 67,72
	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 Á PRANCHA	ARROZ CON VERDURIÑAS E GAMBAS	SANDWICHE VEXETAL	REVOLTO DE XAMÓN SERRANO E ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS	
	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 4	16/02/2026	17/02/2026	18/02/2026	19/02/2026	20/02/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	VACACIÓNS DO ENTROIDO	VACACIÓNS DO ENTROIDO	VACACIÓNS DO ENTROIDO	ARROZ INTEGRAL CON CHICHAROS	BRÓCOLI E PATACAS CON XAMÓN	ENERXÍA (Kcal) 661,06
				XAMONCIÑOS DE POLO AO ALLIÑO	MACARRÓNS CON ATÚN, SALSA DE TOMATE, QUEIXO E ALBÁFEGA	Prot. (g) 30,52
				ENSALADA DE CRUNCHYVANZOS		Líp. (g) 18,66
				FROITA	FROITA	HdeC (g) 86,26
	VACACIÓNS DE ENTROIDO	VACACIÓNS DE ENTROIDO	VACACIÓNS DE ENTROIDO	Vaso de leite con cacao, bolachas e zume de laranxa natural	Vaso de leite con cereais e zume de laranxa natural	
				REVOLTO DE COGOMELOS CON GAMBAS	HOXALDRE DE XAMÓN E QUEIXO	
				LÁCTEO	LÁCTEO	
Semana 5	23/02/2026	24/02/2026	25/02/2026	26/02/2026	27/02/2026	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CALDO DE GLORIA	SOPA DE PASTA	PASTA INTEGRAL AO GRATÉN	LENTELLAS CON VERDURAS	PATACAS ESTUFADAS CON VERDURIÑAS	ENERXÍA (Kcal) 632,84
	GUIZO DE CARNE	OVOS COCIDOS, CHOURIZO	PESCADA A ROMANA	ARROZ TRES DELICIAS	LOMBO Á PRANCHA	Prot. (g) 28,24
	CON PATACAS	CON XUDÍAS VERDES E PATACAS COCIDAS	ENSALADA DE LEITUGA E MILLO		ENSALADA MIXTA	Líp. (g) 21,96
	FROITA	FROITA	FROITA	FROITA	LÁCTEO- Froita	HdeC (g) 76,96
	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	PEIXE DO DÍA Á PRANCHA CON ENSALADA	HAMBURGUESA MIXTA Á PRANCHA CON LEITUGA E CEBOLA	PANPIZZA VEXETAL	FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON QUEIXO FRESCO	
	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	LÁCTEO	FROITA	



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

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