



COLEXIO DON BOSCO
Salesianas de Vigo

MARZO 2026



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

Semana 6

02/03/2026

03/03/2026

04/03/2026

05/03/2026

06/03/2026

VALOR
VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

CREMA DE CABACIÑA

EMPANADA DE PAVO E
QUEIXO

SOPA DE ESTRELAS

CROQUETAS CON LEITUGA

LENTELLAS ESTUFADAS

Energía (Kcal) 757,42

ALBÓNDEGAS EN SALSA

PESCADA AO FORNO

POLO ASADO

MACARRÓNS

PIZZA CASEIRA DE ATÚN

Prot. (g) 35,18

ARROZ

ENSALADA COMPLETA

PATACAS ASADAS

CON BOLOÑESA

Líp. (g) 26,28

FROITA

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

HdeC (g) 88,34

Vaso de leite con cereais e froita
fresca

Vaso de leite con torrada de pan
integral con queixo de untar,
marmelada e zumo de laranxa natural

Vaso de leite con cacao, bolachas e
froita fresca

Vaso de leite con cereais e zumo de
laranxa natural

Vaso de leite con pan branco torrado
con margarina, marmelada e zumo de
laranxa natural



VARIÑAS DE PEIXE CASEIRAS CON
ENSALADA

TORRADA DE VERDURAS

PEIXE DO DÍA AO FORNO CON
PATACAS AO FORNO

SANDWICHE VEXETAL CON OVO

FILETE DE TENREIRA A PRANCHA
CON BROCOLI REFOGADO



LÁCTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

Semana 1

09/03/2026

10/03/2026

11/03/2026

12/03/2026

13/03/2026

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ARROZ SALTEADO

SOPA DE PASTA

CREMA DE VERDURAS

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE CABACIÑA

Energía (Kcal) 686,54

TAQUIÑOS DE POLO CON
GARAVANZOS

OVOS COCIDOS, CHOURIZO

FILETE RUSO CON TOMATE
GRELLADO E QUEIXO

PESCADA Á PRANCHA

MACARRÓNS

Prot. (g) 28,18

FROITA

CON XUDÍAS VERDES E
PATACAS COCIDAS

PATACAS FRITAS

ENSALADA TRICOLOR

CON BOLOÑESA VEXETAL

Líp. (g) 23,66

Vaso de leite con cereais e froita
fresca

Vaso de leite con torrada de pan branco
con margarina, marmelada e froita
fresca

Vaso de leite con cacao, bolachas e
zumo de laranxa natural

Vaso de leite con cereais e zumo de
laranxa natural

Vaso de leite con pan torrado integral
con margarina, marmelada e zumo de
laranxa natural



SANDWICHE VEXETAL

FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA
CON ENSALADA DE CANÓNICOS

PEIXE DO DÍA CON CABACIÑA Á
PRANCHA

TORTILLA DE ESPARRAGOS CON
TOMATE AO FORNO

FIAMBRE DE PEITUGA DE PAVO CON
PÚRE DE PATACA



LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

LÁCTEO

LÁCTEO

Semana 2

16/03/2026

17/03/2026

18/03/2026

19/03/2026

20/03/2026

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

CREMA DE CABAZA

SOPA DE VERDURAS CON
FIDEOS

LENTELLAS CON VERDURAS

FESTIVO

NON LETIVO

Energía (Kcal) 706,84

POLO GUISADO

ESCALOPÍNS EN SALSA DE
CHAMPIÑÓNS

TORTILLA DE PATACA

Prot. (g) 31,10

CON FIDEOS

ARROZ PILAF

ENSALADA DE TOMATE

Líp. (g) 20,36

FROITA

FROITA

FROITA

HdeC (g) 92,22

Vaso de leite con cacao, bolachas e
froita fresca

logur natural con cereais e zumo de
laranxa natural

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



PEIXE DO DÍA Á PRANCHA CON
ENSALADA

REVOLTO DE ESPINACAS

FILETE DE PAVO Á PRANCHA CON
ENSALADA



LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

Semana 3

23/03/2026

24/03/2026

25/03/2026

26/03/2026

27/03/2026

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

REVOLTO DE ESPINACAS

CREMA VEXETAL

ENSALADA CON XUDÍAS
VERDES

SOPA VEXETAL CON FIDEOS

FABAS ESTUFADAS

Energía (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

PATACAS COCIDAS

CON VERDURAS

ESPAGUETES

Líp. (g) 26,72

FROITA

FROITA

LÁCTEO-Froita

FROITA

FROITA

HdeC (g) 67,72

Vaso de leite con pan branco torrado
con margarina, marmelada e zumo de
laranxa natural

Vaso de leite con cereais integrais e
froita fresca

Vaso de leite con cacao, bolachas e
zumo 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 zumo de laranxa natural



TORTILLA FRANCESA CON ATÚN E
TOMATE NATURAL

PEIXE DO DÍA AO FORNO CON
BEREXENA Á PRANCHA

ARROZ CON VERDURIÑAS E GAMBAS

SANDWICHE VEXETAL

REVOLTO DE XAMÓN SERRANO E
ESPÁRRAGOS TRIGUEIROS



LÁCTEO

LÁCTEO

FROITA

LÁCTEO

LÁCTEO



Garante que todos os menús foron planificados segundo os principios dietéticos-
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 visítale: www.arumeservicios.com

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