



Colegio Compañía de María • Vigo

ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.

MENÚS ESPECIALES

SEPTIEMBRE 2026



MENÚ SIN GLUTEN

SEPT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10-11				1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Yogur natural 4, 6	1º- Menestra de verduras 2º- Merluza al horno con patatas asadas Postre: Plátano 3
14-18	1º- Caldo de verduras 2º- Arroz con calamares Postre: Yogur natural 4, 5	1º- Ensaladilla rusa 2º- Filete de atún al horno con salsa de tomate y ensalada Postre: Plátano 2, 3	1º- Crema de calabacín 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Sandía 1, 2, 6	1º- Pasta* integral con carne 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 4	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Melón 1, 2, 3
21-25	1º- Crema de calabaza 2º- Arroz integral con pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur natural 4	1º- Caracolas de pasta* con carne 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Manzana 1, 3, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (atún, yema y mayo.) con ensalada Postre: Sandía 2, 3	1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Melón 4, 6	1º- Menestra de verduras 2º- Pez espada al horno con patatas asadas Postre: Plátano 3
28-30	1º- Ensalada de pasta* integral 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur natural 1, 2, 3, 4	1º- Crema de zanahoria 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 4	1º- Ensaladilla rusa 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Plátano 1, 2, 3		

*Números: alérgenos



MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA

SEPT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10-11				1º- Crema de calabacín* 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Yogur cabra/soja 4, 6	1º- Menestra de verduras 2º- Merluza al horno con patatas asadas Postre: Plátano 3
14-18	1º- Caldo de verduras 2º- Arroz con calamares Postre: Yogur cabra/soja 4, 5	1º- Ensaladilla rusa 2º- Filete de atún al horno con salsa de tomate y ensalada Postre: Plátano 2, 3	1º- Crema de calabacín* 2º- Pizza casera de jamón cocido Postre: Sandía 1, 2, 6	1º- Pasta integral con carne 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 4	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Lomo de merluza a la romana con ensalada Postre: Melón 1, 2, 3
21-25	1º- Crema de calabaza* 2º- Arroz integral con pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur cabra/soja 4	1º- Caracolas de pasta con carne 2º- Lomo de merluza a la romana con ensalada Postre: Manzana 1, 3, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (atún, yema y mayo.) con ensalada Postre: Sandía 2, 3	1º- Crema de calabacín* 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Melón 4, 6	1º- Menestra de verduras 2º- Pez espada al horno con patatas asadas Postre: Plátano 3
28-30	1º- Ensalada de pasta integral 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur cabra/soja 1, 2, 3, 4	1º- Crema de zanahoria* 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 4	1º- Ensaladilla rusa 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Plátano 1, 2, 3		

*Números: alérgenos



MENÚ SIN HUEVO

SEPT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10-11				1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Yogur natural 4, 6	1º- Menestra de verduras 2º- Merluza al horno con patatas asadas Postre: Plátano 3
14-18	1º- Caldo de verduras 2º- Arroz con calamares Postre: Yogur natural 4, 5	1º- Ensaladilla rusa sin huevo 2º- Filete de atún al horno con salsa de tomate y ensalada Postre: Plátano 2, 3	1º- Crema de calabacín 2º- Pizza casera de jamón cocido y queso Postre: Sandía 1, 2, 6	1º- Pasta integral con carne 2º- Filete de lomo a la plancha con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 4	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Melón 1, 2, 3
21-25	1º- Crema de calabaza 2º- Arroz integral con pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur natural 4	1º- Caracolas de pasta con carne 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Manzana 1, 3, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Sandía 2, 3	1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Melón 4, 6	1º- Menestra de verduras 2º- Pez espada al horno con patatas asadas Postre: Plátano 3
28-30	1º- Ensalada de pasta integral 2º- Filete de lomo a la plancha con ensalada Postre: Yogur natural 1, 2, 3, 4	1º- Crema de zanahoria 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 4	1º- Ensaladilla rusa sin huevo 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Plátano 1, 2, 3		

*Números: alérgenos



MENÚ SIN PESCADO

*Números: alérgenos

SEPT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10-11				1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Yogur natural 4, 6	1º- Menestra de verduras 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 3
14-18	1º- Caldo de verduras 2º- Arroz con calamares Postre: Yogur natural 4, 5	1º- Ensaladilla rusa sin atún 2º- Filete de lomo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 2, 3	1º- Crema de calabacín 2º- Pizza casera de jamón cocido y queso Postre: Sandía 1, 2, 6	1º- Pasta integral con carne 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 4	1º- Ensalada de garbanzos 2º- Tortilla francesa con ensalada Postre: Melón 1, 2, 3
21-25	1º- Crema de calabaza 2º- Arroz integral con pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur natural 4	1º- Caracolas de pasta con carne 2º- Zorza con ensalada Postre: Manzana 1, 3, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (yema y mayo.) con ensalada Postre: Sandía 2, 3	1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Melón 4, 6	1º- Menestra de verduras 2º- Filete de pollo a la plancha con patatas asadas Postre: Plátano 3
28-30	1º- Ensalada de pasta integral 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur natural 1, 2, 3, 4	1º- Crema de zanahoria 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 4	1º- Ensaladilla rusa sin atún 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 1, 2, 3		



ESPECIFICACIONES:

- ***Pasta SIN GLUTEN (MENÚ CELÍACOS)**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- **Yogur de leche de cabra o postre de soja natural SIN azúcar (MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA)**
- ***Cremas de calabacín, calabaza y zanahoria SIN leche (MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA)**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (tritutados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (tritutado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%). Sin harinas.**
- **Salsa de tomate natural:** elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (tritutado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva.**
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

ALÉRGENOS*:

1. GLUTEN
2. HUEVO
3. PESCADO
4. PROT. LECHE y LACTOSA
5. MOLUSCOS
6. SULFITOS

Recomendaciones para la cena:

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



Colegio Compañía de María • Vigo

ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.



MENÚS ESPECIALES

OCTUBRE 2026



MENÚ SIN GLUTEN

(*Números: alérgenos)

OCT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-2				1º- Sopa de estrellitas* 2º- Albóndigas guisadas con puré de patata Postre: Melón 1, 6	1º- Arroz con verduras 2º- Tortilla francesa con ensalada Postre: Manzana 3
5-9	1º- Crema de calabaza 2º- Paella de pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur natural 4	1º- Macarrones* integrales a la boloñesa 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Mandarina 1, 3, 6	1º- Fabada 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Manzana 2	1º- Crema de calabacín 2º- Filete de lomo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 1, 2, 4, 6	DÍA NO LECTIVO DE CENTRO
12-16	FESTIVO: DÍA DEL PILAR	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (bonito, yema, mayonesa) con ensalada Postre: Melón 2, 3	1º- Ensaladilla rusa 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Yogur natural 1, 2, 3	1º- Sopa de estrellitas* 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre: Plátano 1, 6	1º- Caldo gallego 2º- Huevos fritos con patatas y ensalada Postre: Manzana 2
19-23	1º- Crema de calabaza 2º- Pasta* integral con pollo Postre: Yogur natural 4	1º- Fabada 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Filete de lomo cerdo con ensalada Postre: Melón 2, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina 2	1º- Sopa de letras* 2º- Lomo merluza al horno con ensalada Postre: Plátano 1, 3
26-30	1º- Caldo de verduras 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Merluza al horno con salsa y ensalada Postre: Mandarina 3	1º- Crema de calabacín 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre: Plátano	1º- Ensalada pasta* (con bonito, huevo cocido y mayonesa) 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Melón 1, 2, 3	1º- Menestra de verduras 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Manzana



MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA

(*Números: alérgenos)

OCT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-2				1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con puré de patata Postre: Melón 1, 6	1º- Arroz con verduras 2º- Empanadillas de atún Postre: Manzana 3
5-9	1º- Crema de calabaza* 2º- Paella de pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur cabra/soja 4	1º- Macarrones integrales a la boloñesa 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Mandarina 1, 3, 6	1º- Fabada 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Manzana 2	1º- Crema de calabacín* 2º- Empanada casera de jamón cocido Postre: Plátano 1, 2, 4, 6	DÍA NO LECTIVO DE CENTRO
12-16	FESTIVO: DÍA DEL PILAR	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (bonito, yema, mayonesa) con ensalada Postre: Melón 2, 3	1º- Ensaladilla rusa 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Yogur natural 1, 2, 3	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre: Plátano 1, 6	1º- Caldo gallego 2º- Huevos fritos con patatas y ensalada Postre: Manzana 2
19-23	1º- Crema de calabaza* 2º- Pasta integral con pollo Postre: Yogur cabra/soja 4	1º- Fabada 2º- Empanadillas caseras de bonito al horno Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Milanesa de cerdo con ensalada Postre: Melón 2, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina 2	1º- Sopa de letras 2º- Lomo merluza al horno con ensalada Postre: Plátano 1, 3
26-30	1º- Caldo de verduras 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur cabra/soja 2, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Merluza al horno con salsa y ensalada Postre: Mandarina 3	1º- Crema de calabacín* 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Plátano	1º- Ensalada pasta (con bonito, huevo cocido y mayonesa) 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Melón 1, 2, 3	1º- Menestra de verduras 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Manzana



MENÚ SIN HUEVO

OCT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-2				1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con puré de patata Postre: Melón 1, 6	1º- Arroz con verduras 2º- Empanadillas de atún Postre: Manzana 3
5-9	1º- Crema de calabaza 2º- Paella de pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur natural 4	1º- Macarrones integrales a la boloñesa 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Mandarina 1, 3, 6	1º- Fabada 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Manzana 2	1º- Crema de calabacín 2º- Empanada casera de jamón cocido y queso Postre: Plátano 1, 2, 4, 6	DÍA NO LECTIVO DE CENTRO
12-16	FESTIVO: DÍA DEL PILAR	1º- Lentejas estofadas 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Melón 2, 3	1º- Ensaladilla rusa sin huevo 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Yogur natural 1, 2, 3	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre: Plátano 1, 6	1º- Caldo gallego 2º- Filete de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Manzana 2
19-23	1º- Crema de calabaza 2º- Pasta integral con pollo Postre: Yogur natural 4	1º- Fabada 2º- Empanadillas caseras de bonito al horno Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Filete de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Melón 2, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Mandarina 2	1º- Sopa de letras 2º- Lomo merluza al horno con ensalada Postre: Plátano 1, 3
26-30	1º- Caldo de verduras 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Merluza al horno con salsa y ensalada Postre: Mandarina 3	1º- Crema de calabacín 2º- Zorza con ensalada Postre: Plátano	1º- Ensalada pasta (con bonito y mayonesa) 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Melón 1, 2, 3	1º- Menestra de verduras 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Manzana

*Números: alérgenos



MENÚ SIN PESCADO

OCT.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-2				1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con puré de patata Postre: Melón 1,6	1º- Arroz con verduras 2º- Tortilla francesa con ensalada Postre: Manzana 3
5-9	1º- Crema de calabaza 2º- Paella de pollo y verduritas (guisantes, zanahoria, pimiento) Postre: Yogur natural 4	1º- Macarrones integrales a la boloñesa 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Mandarina 1, 3, 6	1º- Fabada 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Manzana 2	1º- Crema de calabacín 2º- Empanada casera de jamón cocido y queso Postre: Plátano 1, 2, 4, 6	DÍA NO LECTIVO DE CENTRO
12-16	FESTIVO: DÍA DEL PILAR	1º- Lentejas estofadas 2º- Huevos rellenos (yema, mayonesa) con ensalada Postre: Melón 2, 3	1º- Ensaladilla rusa (sin atún) 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Yogur natural 1, 2, 3	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre: Plátano 1, 6	1º- Caldo gallego 2º- Huevos fritos con patatas y ensalada Postre: Manzana 2
19-23	1º- Crema de calabaza 2º- Pasta integral con pollo Postre: Yogur natural 4	1º- Fabada 2º- Empanadillas caseras de jamón y queso al horno Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Milanesa de cerdo con ensalada Postre: Melón 2, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina 2	1º- Sopa de letras 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 1, 3
26-30	1º- Caldo de verduras 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Filete de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Mandarina 3	1º- Crema de calabacín 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Plátano	1º- Ensalada pasta (con huevo cocido y mayonesa) 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Melón 1, 2, 3	1º- Menestra de verduras 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Manzana



ESPECIFICACIONES:

- ***Pasta SIN GLUTEN (MENÚ CELÍACOS)**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- **Yogur de leche de cabra o postre de soja natural SIN azúcar (MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA)**
- ***Cremas de calabacín, calabaza y zanahoria SIN leche (MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA)**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (tritutados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (tritutado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%). Sin harinas.**
- **Salsa de tomate natural:** elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (tritutado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva.**
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

ALÉRGENOS*:

7. GLUTEN
8. HUEVO
9. PESCADO
10. PROT. LECHE y LACTOSA
11. MOLUSCOS
12. SULFITOS

Recomendaciones para la cena:

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



Colegio Compañía de María • Vigo

ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.

MENÚS ESPECIALES

NOVIEMBRE 2026



MENÚ SIN GLUTEN

NOV.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2-6	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con salsa de tomate natural y ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Judías con patatas cocidas y salsa de tomate 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Mandarina	1º- Arroz integral con salsa boloñesa casera 2º- Huevos rellenos (atún, yema, mayonesa) con ensalada Postre: Manzana 2, 6	1º- Sopa casera de fideo* 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Mandarina 1, 6	1º- Crema de zanahoria 2º- Lomo de merluza en salsa con ensalada Postre Plátano 3, 4
9-13	1º- Crema de calabacín 2º- Fideuá* (pasta integral) de pez espada Postre: Yogur natural 1, 3, 4	1º- Caldo Gallego 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 2	1º- Sopa casera de letras* 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Manzana 3, 4	1º- Fabada 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Mandarina 6	1º- Crema de calabaza 2º- Huevos con patatas fritas y ensalada Postre: Manzana 2, 4
16-20	1º- Crema de calabaza 2º- Guiso de pollo con patatas guisadas Postre: Yogur natural 1, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Huevos rellenos (bonito, yema, mayonesa) con ensalada Postre: Mandarina 2, 3	1º- Ensaladilla rusa 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Sopa de estrellitas* 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre especial Niña María: Helado 1, 6	1º- Caldo gallego 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Plátano
23-27	1º- Crema de calabacín 2º- Pasta* integral con pollo Postre: Yogur natural 4	1º- Fabada 2º- Atún al horno con salsa y ensalada Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Filete de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 2, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina 2	1º- Sopa de letras* 2º- Lomo merluza al horno con ensalada Postre: Naranja 1, 3

*Números: alérgenos



MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA

NOV.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2-6	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con salsa de tomate natural y ensalada Postre: Yogur cabra/soja 2, 4	1º- Judías con patatas cocidas y salsa de tomate 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Mandarina	1º- Arroz integral con salsa boloñesa casera 2º- Huevos rellenos (atún, yema, mayonesa) con ensalada Postre: Manzana 2, 6	1º- Sopa casera de fideo 2º- Empanadillas caseras de carne mixta (cerdo y ternera), hechas al horno (elaboración propia) Postre: Mandarina 1, 6	1º- Crema de zanahoria* 2º- Lomo de merluza en salsa con ensalada Postre Plátano 3, 4
9-13	1º- Crema de calabacín* 2º- Fideuá (pasta integral) de pez espada Postre: Yogur cabra/soja 1, 3, 4	1º- Caldo Gallego 2º- Pizza casera de jamón Postre: Plátano 2	1º- Sopa casera de letras 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Manzana 3, 4	1º- Fabada 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Mandarina 6	1º- Crema de calabaza* 2º- Huevos con patatas fritas y ensalada Postre: Manzana 2, 4
16-20	1º- Crema de calabaza* 2º- Guiso de pollo con patatas guisadas Postre: Yogur cabra/soja 1, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Huevos rellenos (bonito, yema, mayonesa) con ensalada Postre: Mandarina 2, 3	1º- Ensaladilla rusa 2º- Lomo de merluza a la romana con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre especial Niña María: Helado 1, 6	1º- Caldo gallego 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Plátano
23-27	1º- Crema de calabacín* 2º- Pasta integral con pollo Postre: Yogur cabra/soja 4	1º- Fabada 2º- Atún al horno con salsa y ensalada Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Milanesa de cerdo con ensalada Postre: Plátano 2, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina 2	1º- Sopa de letras 2º- Lomo merluza al horno con ensalada Postre: Naranja 1, 3

*Números: alérgenos



MENÚ SIN HUEVO

NOV.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2-6	1º- Lentejas estofadas 2º- Filete merluza a la plancha con ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Judías con patatas cocidas y salsa de tomate 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Mandarina	1º- Arroz integral con salsa boloñesa casera 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Manzana 2, 6	1º- Sopa casera de fideo 2º- Empanadillas caseras de carne mixta (cerdo y ternera), hechas al horno (elaboración propia) Postre: Mandarina 1, 6	1º- Crema de zanahoria 2º- Lomo de merluza en salsa con ensalada Postre Plátano 3, 4
9-13	1º- Crema de calabacín 2º- Fideuá (pasta integral) de pez espada Postre: Yogur natural 1, 3, 4	1º- Caldo Gallego 2º- Pizza casera de jamón y queso Postre: Plátano 2	1º- Sopa casera de letras 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Manzana 3, 4	1º- Fabada 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Mandarina 6	1º- Crema de calabaza 2º- Pechuga de pollo con patatas fritas y ensalada Postre: Manzana 2, 4
16-20	1º- Crema de calabaza 2º- Guiso de pollo con patatas guisadas Postre: Yogur natural 1, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Mandarina 2, 3	1º- Ensaladilla rusa sin huevo 2º- Lomo de merluza a la plancha con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre especial Niña María: Helado 1, 6	1º- Caldo gallego 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Plátano
23-27	1º- Crema de calabacín 2º- Pasta integral con pollo Postre: Yogur natural 4	1º- Fabada 2º- Atún al horno con salsa y ensalada Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Filete de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 2, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Mandarina 2	1º- Sopa de letras 2º- Lomo merluza al horno con ensalada Postre: Naranja 1, 3

*Números: alérgenos



MENÚ SIN PESCADO

NOV.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2-6	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con salsa de tomate natural y ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Judías con patatas cocidas y salsa de tomate 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Mandarina	1º- Arroz integral con salsa boloñesa casera 2º- Huevos rellenos (yema, mayonesa) con ensalada Postre: Manzana 2, 6	1º- Sopa casera de fideo 2º- Empanadillas caseras de carne mixta (cerdo y ternera), hechas al horno (elaboración propia) Postre: Mandarina 1, 6	1º- Crema de zanahoria 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre Plátano 3, 4
9-13	1º- Crema de calabacín 2º- Tortilla francesa con ensalada Postre: Yogur natural 1, 3, 4	1º- Caldo Gallego 2º- Pizza casera de jamón y queso Postre: Plátano 2	1º- Sopa casera de letras 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre: Manzana 3, 4	1º- Fabada 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Mandarina 6	1º- Crema de calabaza 2º- Huevos con patatas fritas y ensalada Postre: Manzana 2, 4
16-20	1º- Crema de calabaza 2º- Guiso de pollo con patatas guisadas Postre: Yogur natural 1, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Huevos rellenos (yema, mayonesa) con ensalada Postre: Mandarina 2, 3	1º- Ensaladilla rusa (sin atún) 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Sopa de estrellitas 2º- Albóndigas guisadas con arroz cocido integral Postre especial Niña María: Helado 1, 6	1º- Caldo gallego 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Plátano
23-27	1º- Crema de calabacín 2º- Pasta integral con pollo Postre: Yogur natural 4	1º- Fabada 2º- Tortilla francesa con ensalada Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Brócoli con patata cocida 2º- Milanesa de cerdo con ensalada Postre: Plátano 2, 6	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Mandarina 2	1º- Sopa de letras 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Naranja 1, 3

*Números: alérgenos



ESPECIFICACIONES:

- ***Pasta SIN GLUTEN (MENÚ CELÍACOS)**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- **Yogur de leche de cabra o postre de soja natural SIN azúcar (MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA)**
- ***Cremas de calabacín, calabaza y zanahoria SIN leche (MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA)**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (triturados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (triturado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%). Sin harinas.**
- **Salsa de tomate natural:** elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (triturado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva.**
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

ALÉRGENOS*:

13. GLUTEN
14. HUEVO
15. PESCADO
16. PROT. LECHE y LACTOSA
17. MOLUSCOS
18. SULFITOS

Recomendaciones para la cena:

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta



Colegio Compañía de María • Vigo

ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.



MENÚS ESPECIALES

DICIEMBRE 2026



MENÚ SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30N-4	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con salsa de tomate natural y ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Caldo Gallego 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 2	1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Manzana 3, 4	1º- Fabada 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Mandarina 6	1º- Arroz integral con salsa boloñesa casera 2º- Huevos rellenos (atún, yema, mayonesa) con ensalada Postre Naranja 2, 4
7-11	DÍA NO LECTIVO: DÍA DO ENSINO	FESTIVO: DÍA DE LA INMACULADA	1º- Sopa casera de fideos* 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Pasta* integral con verduras 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Manzana	1º- Judías con salsa de tomate natural y patatas cocidas 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Mandarina 1, 6
14-18	1º- Caldo de verduras 2º- Guiso de calamares con patatas Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Merluza al horno con salsa y ensalada Postre: Mandarina 3	1º- Ensalada de pasta* (con bonito, huevo cocido y mayo.) 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Crema de calabacín 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 4	1º- Menestra de verduras 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Naranja 6
21	1º- Crema de calabaza 2º- Huevos con patatas fritas y ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD

*Números: alérgenos



MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30N-4	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con salsa de tomate natural y ensalada Postre: Yogur cabra/soja 2, 4	1º- Caldo Gallego 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Plátano 2	1º- Crema de calabacín* 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Manzana 3, 4	1º- Fabada 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Mandarina 6	1º- Arroz integral con salsa boloñesa casera 2º- Huevos rellenos (atún, yema, mayonesa) con ensalada Postre Naranja 2, 4
7-11	DÍA NO LECTIVO: DÍA DO ENSINO	FESTIVO: DÍA DE LA INMACULADA	1º- Sopa casera de fideos 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur cabra/soja 2, 4	1º- Pasta integral con verduritas 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Manzana	1º- Judías con salsa de tomate natural y patatas cocidas 2º- Empanadillas caseras de carne mixta (cerdo y ternera), hechas al horno (elaboración propia) Postre: Mandarina 1, 6
14-18	1º- Caldo de verduras 2º- Guiso de calamares con patatas Postre: Yogur cabra/soja 2, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Merluza al horno con salsa y ensalada Postre: Mandarina 3	1º- Ensalada de pasta (con bonito, huevo cocido y mayo.) 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Crema de calabacín* 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Plátano 4	1º- Menestra de verduras 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Naranja 6
21	1º- Crema de calabaza* 2º- Huevos con patatas fritas y ensalada Postre: Yogur cabra/soja 2, 4	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD

*Números: alérgenos



MENÚ SIN HUEVO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30N-4	1º- Lentejas estofadas 2º- Filete de merluza a la plancha con ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Caldo Gallego 2º- Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 2	1º- Crema de calabacín 2º- Lomo de merluza al horno con ensalada Postre: Manzana 3, 4	1º- Fabada 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Mandarina 6	1º- Arroz integral con salsa boloñesa casera 2º- Zorza con ensalada Postre Naranja 2, 4
7-11	DÍA NO LECTIVO: DÍA DO ENSINO	FESTIVO: DÍA DE LA INMACULADA	1º- Sopa casera de fideos 2º- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Pasta integral con verduras 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Manzana	1º- Judías con salsa de tomate natural y patatas cocidas 2º- Empanadillas caseras de carne mixta (cerdo y ternera), hechas al horno (elaboración propia) Postre: Mandarina 1, 6
14-18	1º- Caldo de verduras 2º- Guiso de calamares con patatas Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Merluza al horno con salsa y ensalada Postre: Mandarina 3	1º- Ensalada de pasta (con bonito y mayonesa) 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Crema de calabacín 2º- Filete de pollo a la plancha con ensalada Postre: Plátano 4	1º- Menestra de verduras 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Naranja 6
21	1º- Crema de calabaza 2º- Filete de pollo con patatas fritas y ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD

*Números: alérgenos



MENÚ SIN PESCADO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30N-4	1º- Lentejas estofadas 2º- Tortilla española con salsa de tomate natural y ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Caldo Gallego 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Plátano 2	1º- Crema de calabacín 2º- Tortilla francesa con ensalada Postre: Manzana 3, 4	1º- Fabada 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Mandarina 6	1º- Arroz integral con salsa boloñesa casera 2º- Huevos rellenos (yema, mayonesa) con ensalada Postre Naranja 2, 4
7-11	DÍA NO LECTIVO: DÍA DO ENSINO	FESTIVO: DÍA DE LA INMACULADA	1º- Sopa casera de fideos 2º- Tortilla española con ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Pasta integral con verduritas 2º- Pollo asado con ensalada Postre: Manzana	1º- Judías con salsa de tomate natural y patatas cocidas 2º- Empanadillas caseras de carne mixta (cerdo y ternera), hechas al horno (elaboración propia) Postre: Mandarina 1, 6
14-18	1º- Caldo de verduras 2º- Guiso de calamares con patatas Postre: Yogur natural 2, 4	1º- Potaje de garbanzos 2º- Tortilla francesa con ensalada Postre: Mandarina 3	1º- Ensalada pasta (con huevo cocido y mayonesa) 2º- Albóndigas en salsa con arroz integral cocido Postre: Manzana 1, 2, 3	1º- Crema de calabacín 2º- Milanesa de pollo con ensalada Postre: Plátano 4	1º- Menestra de verduras 2º- Lomo de cerdo asado con ensalada Postre: Naranja 6
21	1º- Crema de calabaza 2º- Huevos con patatas fritas y ensalada Postre: Yogur natural 2, 4	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD	VACACIONES NAVIDAD

*Números: alérgenos



ESPECIFICACIONES:

- ***Pasta SIN GLUTEN (MENÚ CELÍACOS)**
- Ensalada: de lechuga y tomate
- Yogur natural **SIN azúcar**
- **Yogur de leche de cabra o postre de soja natural SIN azúcar (MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA)**
- ***Cremas de calabacín, calabaza y zanahoria SIN leche (MENÚ SIN PROTEÍNA LECHE VACA/SIN LACTOSA)**
- Caldo gallego: alubias, repollo, patata
- Lomo de cerdo al horno en su jugo con zanahoria, tomate y cebolla (triturados)
- Lomo de merluza al horno con salsa (cebolla, zanahoria, tomate, fumet casero) (triturado)
- Albóndigas son de **carne picada mixta, cerdo (75%) y ternera (25%). Sin harinas.**
- **Salsa de tomate natural:** elaborada en el colegio con cebolla, ajo y tomate (triturado)
- Siempre cocinamos con **aceite de oliva.**
- Ensaladas con **aceite de oliva virgen**
- Bebida única: **EL AGUA ES LA ÚNICA BEBIDA QUE SIEMPRE ACOMPAÑA LA COMIDA**
- Volvemos a abrir las fuentes del patio.

ALÉRGENOS*:

19. GLUTEN
20. HUEVO
21. PESCADO
22. PROT. LECHE y LACTOSA
23. MOLUSCOS
24. SULFITOS

Recomendaciones para la cena:

La cena debe aportar entre el 25 y el 30% de la energía diaria y debes complementarla con la comida con el fin de poder alcanzar el equilibrio dietético semanal más adecuado.

Si has comido...	debes cenar...
Cereal, patata o legumbre	Verdura/Hortaliza
Verdura Cereal o Patata	Carne Pescado o Huevo
Pescado	Carne magra o Huevo
Huevo	Carne magra o Pescado
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteo	Fruta