



Colegio Plurilingüe Compañía de María • Vigo
ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.

MENÚ

GENERAL

SEPTIEMBRE

2026

¡Comemos sano
crecemos fuertes
y aprendemos mejor!



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10-11



¡EMPEZAMOS CON ENERGÍA!

14-18

- 1º Caldo de verduras
2º Arroz con calamares
Postre: Yogur natural



ALÉRGENOS: 4, 5

- 1º Ensaladilla rusa
2º Filete de atún al horno
con salsa de tomate
y ensalada
Postre: Plátano



ALÉRGENOS: 2, 3

- 1º Crema de estofadas
2º Pizza casera de jamón
cocido y queso
Postre: Sandía



ALÉRGENOS: 1, 2, 6

- 1º Pasta integral con carne
2º Tortilla española
con ensalada
Postre: Manzana



ALÉRGENOS: 1, 2, 4

- 1º Ensalada de garbanzos
2º Lomo de merluza a la
romana con ensalada
Postre: Melón



ALÉRGENOS: 1, 2, 3

21-25

- 1º Crema de calabaza
2º Arroz integral con pollo
y verduras
(guisantes, zanahoria,
pimiento)
Postre: Yogur natural



ALÉRGENOS: 4

- 1º Caracolas de pasta
con carne
2º Lomo de merluza a la
romana con ensalada
Postre: Manzana



ALÉRGENOS: 1, 3, 6

- 1º Lentejas estofadas
2º Huevos rellenos
(atún, mayonesa)
con ensalada
Postre: Sandía



ALÉRGENOS: 2, 3

- 1º Crema de calabacín
2º Lomo de cerdo
asado con ensalada
Postre: Melón



ALÉRGENOS: 4, 6

- 1º Menestra de verduras
2º Pez espada al horno
con patatas asadas
Postre: Plátano



ALÉRGENOS: 3

28-30

- 1º Ensalada de pasta integral
2º Tortilla española
con ensalada
Postre: Yogur natural



ALÉRGENOS: 1, 2, 3, 4

- 1º Crema de zanahoria
2º Milanesa de pollo
con ensalada
Postre: Manzana



ALÉRGENOS: 1, 2, 4

- 1º Ensaladilla rusa
2º Lomo de merluza al horno
con ensalada
Postre: Plátano



ALÉRGENOS: 1, 2, 3

ALÉRGENOS

- 1 GLUTEN
- 2 HUEVO
- 3 PESCADO
- 4 LÁCTEOS
- 5 MOLUSCOS
- 6 SULFITOS

Si tienes alguna alergia
o intolerancia,
**es obligatorio un
certificado médico.**
Consulta con el
personal del comedor.



Menú equilibrado elaborado por nuestro equipo de nutrición
para cuidar de vuestra salud cada día.



¡Gracias por confiar en nosotros!



Este menú está sujeto a posibles cambios
por necesidades del servicio.





Colegio Plurilingüe Compañía de María • Vigo
ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.

MENÚ

GENERAL

OCTUBRE

2026

¡Comemos sano,
crecemos fuertes
y aprendemos mejor!



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1-2



5-9

1º- Crema de calabaza
2º- Paella de pollo y verduras
(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- 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



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- Empanadillas al horno
de bonito
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 natural

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

1, 2, 3



1º- Ensalada de pasta
(con bonito, huevo cocido y mayo.)
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

1, 3



ALÉRGENOS



1

GLUTEN



2

HUEVO



3

PESCADO



4

LÁCTEOS



5

MOLUSCOS



6

SULFITOS



6



Si tienes alguna alergia o intolerancia,
es obligatorio un certificado médico.
Consulta con el personal del comedor.





Colegio Plurilingüe Compañía de María • Vigo
ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.

MENÚ

NOVIEMBRE

GENERAL

2026

¡Comemos sano,
crecemos fuertes
y aprendemos mejor!



	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- 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- 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 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 2
 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- 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

ALÉRGENOS



1

GLUTEN



2

HUEVO



3

PESCADO



4

LÁCTEOS



5

MOLUSCOS



6

SULFITOS



Si tienes alguna alergia o intolerancia,
es obligatorio un certificado médico.
Consulta con el personal del comedor.





Colegio Plurilingüe Compañía de María • Vigo
ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.

MENÚ

GENERAL

DICIEMBRE

2026

¡Comemos sano,
crecemos fuertes
y aprendemos mejor!



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- 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 bolonesa 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

2



- 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, 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



ALÉRGENOS



1

GLUTEN



2

HUEVO



3

PESCADO



4

LÁCTEOS



5

MOLUSCOS



6

SULFITOS



Si tienes alguna alergia o intolerancia,
es obligatorio un certificado médico.
Consulta con el personal del comedor.





ESPECIFICACIONES



¡Comemos sano,
crecemos fuertes
y aprendemos
mejor!

- ✓ Miércoles y Viernes: **PAN INTEGRAL**
- ✓ **Ensalada:** de lechuga y tomate
- ✓ Yogur natural **SIN azúcar**
- ✓ **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%).
- ✓ **Pizza, empanada y empanadillas** son de masa elaborada en el colegio
- ✓ **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**
- ✓ Las **fuentes del patio** está en funcionamiento y a disposición del alumnado.

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, Huevo*
Pescado	→	Carne magra o Huevo	
Huevo	→	Carne magra o Pescado	
Fruta	→	Lácteo o Fruta	
Lácteo	→	Fruta	



Para cualquier duda sobre alergias o intolerancias, **es obligatorio un certificado médico.** Consulta con el personal del comedor.

¡PEQUEÑAS ELECCIONES, GRANDES HÁBITOS!



Colegio Compañía de María • Vigo

ORDEN DE LA COMPAÑÍA DE MARÍA N.S.

ESPECIFICACIONES

PARA

MENÚS ESPECIALES

¡Comemos sano,
crecemos fuertes
y aprendemos mejor!



ESPECIFICACIONES MENÚS ESPECIALES:

- ✓ ***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*:

- 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
	Pescado		Carne Pescado o Huevo
	Huevo		Carne magra o Pescado
	Fruta		Lácteo o Fruta
	Lácteo		Fruta



EL AGUA, SIEMPRE LA MEJOR ELECCIÓN



Si tienes alguna alergia o intolerancia, es obligatorio un certificado médico. Consulta con el personal del comedor.

