



FOANPAS

NOVEMBRO 2021



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021	
	FESTIVO	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURIÑAS IOGUR	ESPAGUETTIS CON VERDURAS XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E ESPARRAGOS FROITA	EMPANADA DE IORK E QUEIXO FABAS ESTUFADAS CON POLO IOGUR	CREMA DE CABAZA RAGOUT DE PORCO CON CHAMPIÑONS E CENORIA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 554,69 Prot. (g) 20,05 Líp. (g) 20,40 HdeC (g) 72,77
		Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	
		Ensalada de atún e pataca cocida Froita	Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo	Arroz salteado con bacallao e verduras Froita	Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	
						Recomendacións
Semana 2	08/11/2021	09/11/2021	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021	
	GARAVANZOS CON ESPINACAS LOMBO NATURAL ADUBADO VERDURAS FROITA	ESPIRAIS O FORNO PESCADA A GALEGA PATACAS O VAPOR IOGUR	CREMA DE CABACIÑA TENREIRA ECOLOXICA GOVERNADA CON ARROZ FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO IOGUR	COLIFLOR A GALEGA PUCHERO DE PAVO CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 647,33 Prot. (g) 21,95 Líp. (g) 22,86 HdeC (g) 87,73
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	Pescada o forno con arroz integral Lácteo	Ensalada de polo Froita	Brocoli salteado con salmón e pataca Lácteo	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Froita	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berexena Lácteo	
						Recomendacións
Semana 3	15/11/2021	16/11/2021	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021	
	LENTELLAS CON CHOURIZO PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E CALAMARES IOGUR día mundial da diabetes	MINISTRA SALTEADA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS FROITA	FABAS ESTUFADAS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES FROITA	XUDIAS CON XAMÓN MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL FROITA	CREMA DE VERDURAS CALDERETA DE TENREIRA CON ARROZ INTEGRAL IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 679,92 Prot. (g) 24,87 Líp. (g) 23,35 HdeC (g) 93,33
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita	Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita	Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	
	Ministra de verduras con taquiños de tenreira Froita	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo	Fideos con lomo e verduras Froita	Tortilla de berexena con ensalada de tomate Lácteo	Ensalada de atún e pataca cocida Froita	
						Recomendacións
Semana 4	22/11/2021	23/11/2021	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021	
	CREMA DE CABAZA MILANESA PATACA O FORNO IOGUR	POTAXE DE GARAVANZOS ECOLOXICOS CALAMARES ENCEBOLADOS CON ARROZ FROITA	TALLARINS A NAPOLITANA ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS E VERDURAS FROITA	FABAS VEXETAIS PESCADA CON ALLADA BRECOL E CENORIA FROITA	ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE CABACIÑA TOMATE NATURAL IOGUR ECOLOXICO	ENERXÍA (Kcal) 723,86 Prot. (g) 26,06 Líp. (g) 25,92 HdeC (g) 97,12
	Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita	Vaso de leite, bolechas tipo maria con marmelada e manteiga. Froita	Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita	Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita	
	Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña Froita	Fideos con lomo e verduras Lácteo	Arroz salteado con taquiños de bacallao e berexena Lácteo	Ministra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Chicharos con dados de polo e quinoa Froita	
						Recomendacións
Semana 5	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021	
	CAZOLA DE VERDURAS CON FIDEOS GUIISO DE BACALLAO IOGUR	LENTELLAS ESTUFADAS LOMBO NATURAL ADUBADO ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS FROITA				ENERXÍA (Kcal) 645,31 Prot. (g) 23,55 Líp. (g) 21,89 HdeC (g) 87,97
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita				
	Verduras guisadas con dados de lombo Froita	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate Lácteo				
						Recomendacións

Garante que estas menús foron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial de Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite www.arumeservicios.com



Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI.: 53172340 C