



FOANPAS

DECEMBRO 2021



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

29/11/2021

30/11/2021

01/12/2021

02/12/2021

03/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA CAMPEIRA
POLO O CHILINDRON
ARROZ INTEGRAL
IOGUR

FABAS CON CHOURIZO
XURELO O FORNO
PATACAS CON VERDURAS
FROITA

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA
ASADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS
FROITA

Energía (Kcal) 673,40
Prot. (g) 25,40
Lip. (g) 24,00
HdeC (g) 76,04

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

Recomendacións

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Lasaña de peixe e espinacas

Recomendacións

Froita

Froita

Lácteo

Lácteo

06/12/2021

07/12/2021

08/12/2021

09/12/2021

10/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

FESTIVO

ESPAGUETTIS CON TOMATE
ESTUFADO DE PORCO A XARDINEIRA
FROITA

FESTIVO

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA
PESCADA A ROMANA
PATACAS O VAPOR
IOGUR

CREMA DE BROCOLI E CENORIA
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 616,00
Prot. (g) 19,90
Lip. (g) 21,00
HdeC (g) 78,25

logur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita

Vaso de leite, pan con xamon serrano.
Froita

Vaso de leite, panc con aciete de oliva e queixo fresco. Froita

Recomendacións

Brocoli salteado con salmón e pataca

Fideos con lomo e verduras

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berexena

Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

13/12/2021

14/12/2021

15/12/2021

16/12/2021

17/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CABACIÑA
POLO O ALLO
ARROZ
FROITA

FABADA
BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS
IOGUR ECOLOXICO

CREMA DE COLIFLOR E MAZA
MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL
FROITA

SOPA DE VERDURAS
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE
PURE DE CENORIA
IOGUR

LENTELLAS ESTUFADAS
PESCADA O FORNO
PATACA COCIDA
FROITA

ENERXÍA (Kcal) 671,01
Prot. (g) 24,22
Lip. (g) 22,75
HdeC (g) 94,41

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

logur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Recomendacións

Tortilla de berexena con ensalada de tomate
Lácteo

Minestra de verduras con taquiños de tenreira
Froita

Verduras con magro salteado e patacas
Lácteo

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate
Froita

Chicharos con dados de polo e quinoa
Lácteo

Recomendacións

20/12/2021

21/12/2021

22/12/2021

23/12/2021

24/12/2021

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CALDO GALEGO
TORTILLA DE PATACA
TOMATE NATURAL
IOGUR

SOPA DE ESTRELIÑAS
PIZZA
CHOCOLATINA

Boas Festas

ENERXÍA (Kcal) 638,90
Prot. (g) 21,20
Lip. (g) 31,30
HdeC (g) 61,52

Vaso de leite, cereais de arroz inflado. Zume de laranxa natural

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berexena
Froita

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña
Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berexena
Froita

Recomendacións

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña
Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berexena
Froita



Recomendacións

Garantía que estos menús fueron planificados siguiendo los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidad. Se desexa consultar o menú online visitando: www.arumeservicios.com



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

Inés Barciela Cabaleiro