



FOANPAS

XANEIRO 2022



LUNS

10/01/2022

POTAXE DE LENTELLAS
FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA
PATACAS O VAPOR
FROITA

MARTES

11/01/2022

CALDO GALEGO
POLO AS FINAS HERBAS
MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS
IOGUR

MÉRCORES

12/01/2022

ESPAGUETTIS CON VERDURAS
PEIXE AZUL EN SALSA DE LIMON
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
ESPARRAGOS
FROITA

XOVES

13/01/2022

EMPANADA DE CARNE
FABAS ESTUFADAS CON POLO
IOGUR

VENRES

14/01/2022

CREMA DE CABAZA
TENREIRA ECOLOXICA CON ARROZ
FROITA

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 691,50
Prot. (g) 23,90
Lip. (g) 24,80
HdeC (g) 92,05

Semana 1

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

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



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

17/01/2022

GARAVANZOS CON ESPINACAS
LOMBO ADUBADO
VERDURAS
FROITA

18/01/2022

ESPIRAIS O FORNO
PESCADA A GALEGA
PATACAS O VAPOR
FROITA

19/01/2022

CREMA DE CABACIÑA
POLO O CHILINDRON
ARROZ
IOGUR

20/01/2022

SOPA DE ESTRELIÑAS
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LEITUGA E MILLO
FROITA

21/01/2022

COLIFLOR A GALEGA
PUCHERO DE PAVO CON PATACAS
IOGUR ECOLOXICO

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 609,22
Prot. (g) 22,13
Lip. (g) 21,30
HdeC (g) 81,03

Semana 2

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 aceite de oliva e
queixo fresco. Froita



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Pescada o forno con arroz integral

Ensalada de polo

Brocoli salteado con salmón e pataca

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Arroz salteado con taquiños de bacallao e
berexena

24/01/2022

LENTELLAS CON CHOURIZO
PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E
CALAMARES
IOGUR

25/01/2022

MINISTRA SALTEADA
CALDERETA DE TENREIRA CON
FIDEOS
FROITA

26/01/2022

FABAS ESTUFADAS
FILETE DE PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS VERDES
FROITA

27/01/2022

XUDIAS CON XAMÓN
MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL
FROITA

28/01/2022

CREMA DE VERDURAS
ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS
IOGUR

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 694,55
Prot. (g) 25,39
Lip. (g) 24,66
HdeC (g) 89,37

Semana 3

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



Recomendacións

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Ministra de verduras con taquiños de
tenreira

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Fideos con lomo e verduras

Tortilla de berexena con ensalada de
tomate

Ensalada de atún e pataca cocida

31/01/2022

CREMA DE CABAZA
MILANESA
PATACA O FORNO
IOGUR

01/02/2022

02/02/2022

02/02/2022

03/02/2022

04/02/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 778,00
Prot. (g) 29,90
Lip. (g) 30,30
HdeC (g) 98,63

Semana 4

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

Cous cous con pescada e bastonciños de
cabaciña
Froita



Recomendacións

Garante que estos menús foron
planificados segundo os principios
dietético-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 visite:
www.arumeservicios.com



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

