



# FOANPAS

## ABRIL 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

28/03/2022

29/03/2022

30/03/2022

31/03/2022

01/04/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

POTAXE DE GARAVANZOS ECOLOXICOS CON CHOURIZO

Energía (Kcal) 692,80

PESCADA EN SALSA

Prot. (g) 38,50

ENSALADA DE LEITUGA E MILLO

Líp. (g) 22,80

IOGUR

HdeC (g) 76,59

Vaso de leite, Tostas de xamón serrano. Froita



Fideos con lomo e verduras



Froita

Recomendacións

04/04/2022

05/04/2022

06/04/2022

07/04/2022

08/04/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

CREMA DE CABAZA

LENTELLAS ESTUFADAS

ENSALADILLA CON OVO E MAHONESA

SOPA MARAVILLA CON CABAZA E CENORIA

CREMA DE CABACIÑA

ENERXÍA (Kcal) 646,40

GUIISO DE BACALLAO

FIAMBRE DE LOMBO ADUBADO  
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

POLO O CHILINDRON

ARROZ

TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

LASAÑA DE ATÚN

Prot. (g) 24,10

IOGUR ECOLOXICO

FROITA

IOGUR

FROITA

BISCOITO

HdeC (g) 82,88

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



Verduras guisadas con dados de lombo

Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate

Ensalada de atún e pataca cocida

Lasaña de peixe e espinacas

Verduras guisadas con dados de lombo



Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Recomendacións

11/04/2022

12/04/2022

13/04/2022

14/04/2022

15/04/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

FESTIVO

FESTIVO

ENERXÍA (Kcal)

Prot. (g)

Líp. (g)

HdeC (g)



Recomendacións

18/04/2022

19/04/2022

20/04/2022

21/04/2022

22/04/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

VACACIONES SEMANA SANTA

CREMA DE COLIFLOR E MAZA  
MACARRONS INTEGRAIS CON BOLOÑESA VEXETAL

SOPA DE VERDURAS  
ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ

FROITA

CREMA DE CABACIÑA

POLO O ALLO

PASTA SALTEADA

IOGUR

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

ENERXÍA (Kcal) 697,64

Prot. (g) 25,25

Líp. (g) 23,88

HdeC (g) 96,86

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



Verduras con magro salteado e patatas

Brocoli salteado con salmón e patatas

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Chicharos con dados de polo e quinoa



Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Recomendacións

25/04/2022

26/04/2022

27/04/2022

28/04/2022

29/04/2022

ENERXÍA (Kcal)

CALGO GALEGO  
TAQUIÑO DE PAVO GUISSADO CON MACARRONS INTEGRAIS

LENTELLAS CON CHOURIZO

XARDA EN SALSA VERDE

PATACAS O VAPOR

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATACA

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

ESPIRAIS GRATINADOS

PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E ESPARRAGOS

IOGUR

XUDIAS REFOGADAS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

PIÑA NO SEU ZUME

628,90

Prot. (g) 22,60

Líp. (g) 21,80

HdeC (g) 77,74

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



Pescada o forno con arroz integral

Ensalada de polo

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Fideos con lomo e verduras

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena



Froita

Lácteo

Lácteo

Froita

Froita

Recomendacións

Garante que estos menús fueron 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 visítale: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)



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

*Inés Barciela Cabaleiro*