



# FOANPAS

## MARZO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

28/02/2022

01/03/2022

02/03/2022

03/03/2022

04/03/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 607,60

Prot. (g) 19,80

Líp. (g) 20,00

HdeC (g) 59,72

ESPIRAIS GRATINADOS

CREMA DE CENORIA

VACACIONS DE ENTROIDO

VACACIONS DE ENTROIDO

PESCADA A ROMANA  
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E  
ESPARRAGOS

RAGOUT DE PORCO CON PATACAS

Vaso de leite, bolechas tipo maria con  
marmelada e manteiga. Froita

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.  
Froita

Fideos con lomo e verduras

Arroz salteado con taquiños de bacallao e  
berenxena

Froita

Lácteo



Recomendacións

07/03/2022

08/03/2022

09/03/2022

10/03/2022

11/03/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 691,50

Prot. (g) 23,90

Líp. (g) 24,80

HdeC (g) 92,05

POTAXE DE LENTELLAS

CALDO GALEGO

EMPANADA DE CARNE

ESPAGUETTIS CON VERDURAS

CREMA DE CABAZA

FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA

POLO AS FINAS HERBAS

FABAS ESTUFADAS CON POLO

XARDA EN SALSA DE LIMON

TENREIRA ECOLOXICA CON ARROZ

PATACAS O VAPOR

MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
ESPARRAGOS

IOGUR

FROITA

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

Fideos con lomo e verduras

Ensalada de atún e pataca cocida

Arroz salteado con bacallao e verduras

Verduras guisadas con dados de lombo

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo



Recomendacións

14/03/2022

15/03/2022

16/03/2022

17/03/2022

18/03/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 643,57

Prot. (g) 22,72

Líp. (g) 21,73

HdeC (g) 82,80

GARAVANZOS CON ESPINACAS

ESPIRAIS O FORNO

CREMA DE CABACIÑA

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZA

LOMBO ADUBADO

PESCADA Á GALEGA

POLO O CHILINDRON

TORTILLA DE CABACIÑA

PUCHERO DE PAVO CON PATACAS

PURÉ DE CENORIA

PATACAS E BROCOLI

ARROZ

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR ECOLOXICO

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

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  
berenxena

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita



Recomendacións

21/03/2022

22/03/2022

23/03/2022

24/03/2022

25/03/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 713,20

Prot. (g) 25,70

Líp. (g) 24,60

HdeC (g) 94,14

LENTELLAS CON CHOURIZO

MINISTRA SALTEADA

FABAS ESTUFADAS

XUDIAS CON XAMÓN

CREMA DE VERDURAS

PAELLA MIXTA DE PEIXE, POLO E  
CALAMARES

CALDERETA DE TENREIRA CON  
FIDEOS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

MACARRONS CON BOLOÑESA  
VEXETAL

ALBONDEGAS CON TOMATE

IOGUR

FROITA

FROITA

FROITA

IOGUR

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

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Fideos con lomo e verduras

Tortilla de berenxena con ensalada de  
tomate

Ensalada de atún e pataca cocida

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita



Recomendacións

28/03/2022

29/03/2022

30/03/2022

31/03/2022

01/04/2022

ENERXÍA (Kcal) 710,05

Prot. (g) 23,80

Líp. (g) 26,20

HdeC (g) 91,80

FESTIVO

CREMA DE VERDURAS

TALLARINS A NAPOLITANA

CREMA DE CABAZA

TORTILLA DE CABACIÑA

ESTUFADO DE PORCO CON PATACAS  
E VERDURAS

MILANESA

TOMATE NATURAL

IOGUR

FROITA

FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón  
serrano. Froita

Vaso de leite, pan con xamón cocido.  
Froita

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

Chícharos con dados de polo e  
quinoa

Arroz salteado con taquiños de  
bacallao e berenxena

Cous cous con pescada e  
bastoños de cabaciña

Froita

Froita

Lácteo

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.arumesevicioos.com](http://www.arumesevicioos.com)



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