



FOANPAS

MAIO 2022



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

02/05/2022

03/05/2022

04/05/2022

05/05/2022

06/05/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

POTAXE DE LENTELLAS

ENSALADILLA CON OVO

EMPANADA DE CARNE

ESPAGUETTIS CON VERDURAS

CREMA DE CABAZA

Energía (Kcal) 684,30

FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA

POLO AS FINAS HERBAS

FABAS ESTUFADAS CON VERDURAS

XARDA EN SALSA DE LIMON

TENREIRA ECOLOXICA GOBRERNADA
CON ARROZ

Prot. (g) 24,30

PATACAS O VAPOR

MACARRONS INTEGRAIS SALTEADOS

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

Líp. (g) 92,24

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 92,05

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

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



Recomendacións

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

Lácteo

09/05/2022

10/05/2022

11/05/2022

12/05/2022

13/05/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

XUDIAS REFOGADAS

ESPIRAIS O FORNO

CREMA DE CABAÇA

SOPA DE ESTRELIÑAS

CREMA DE COLIFLOR E MAZA

Energía (Kcal) 675,42

LOMBO ADUBADO

PESCADA A GALEGA

POLO O CHILINDRON

TORTILLA DE CABAÇA

ATUN GUIADO CON FIDEOS

Prot. (g) 23,70

PATACAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

ARROZ

TOMATE NATURAL

Líp. (g) 22,60

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLOXICO

HdeC (g) 87,09

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

Pescada o forno con arroz integral

Ensalada de polo

Brocoli salteado con salmón e pataca

Arroz salteado con taquitos de bacallao e
berexena

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida



Recomendacións

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita

16/05/2022

17/05/2022

18/05/2022

19/05/2022

20/05/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

LENTELLAS CON CHOURIZO

FABAS ESTUFADAS

CREMA DE CENORIA

ENSALADA TRICOLOR

Energía (Kcal) 675,57

PAELLA MIXTA DE PEIXE E POLO

FESTIVO

FILETE DE PESCADA O FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E
OLIVAS VERDES

MACARRONS CON BOLOÑESA
VEXETAL

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

Prot. (g) 24,07

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

Líp. (g) 22,61

Vaso de leite, pan integral con aceite de
oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa
natural

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

Minestra de verduras con taquitos de
tenreira
Froita

Fideos con lomo e verduras
Froita

Tortilla de berexena con ensalada de
tomate
Lácteo

Ensalada de atún e pataca cocida
Froita



Recomendacións

23/05/2022

24/05/2022

25/05/2022

26/05/2022

27/05/2022

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

FABAS VEXETAIS

CREMA DE VERDURAS

TALLARINS A NAPOLITANA

MINESTRA

CREMA DE CABAZA

Energía (Kcal) 647,90

XARDA CON ALLADA

TORTILLA DE PATACA

ESTUFADO DE PORCO CON
VERDURIÑAS

POLO ASADO

PUCHERO DE TENREIRA CON
PATACAS

Prot. (g) 23,30

BROCOLI E CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS E
REMOLACHA

FROITA

ARROZ

IOGUR

Líp. (g) 23,90

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

HdeC (g) 77,29

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

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

Verduras con magro salteado e patacas
Lácteo

Cous cous con pescada e bastonciños de
cabaciña
Froita

Brocoli salteado con salmón e patacas
Lácteo

Tortilla de berexena con ensalada de
tomate
Lácteo

Lasaña de peixe e espinacas
Froita



Recomendacións

30/05/2022

31/05/2022

01/06/2022

02/06/2022

03/06/2022

ENERXÍA
(Kcal)

CREMA DE CABAÇA

SOPA DE FIDEOS

632,90

PESCADA EN SALSA DE PORROS

MILANESA DE POLO

Prot. (g) 24,00

PATACA COCIDA

ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
CENORIA

Líp. (g) 22,00

IOGUR

FROITA

HdeC (g) 78,72

Vaso de leite, cereais de avena e froita

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

Verduras guisadas con dados de lombo
Froita

Salmón o forno con arroz integral
Lácteo



Recomendacións

Garante que estos menús fueron planificados siguiendo los
principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS
(Organización Mundial de la Salud) en alimentación
escolar y van ser elaborados con materias primas de 1ª
calidad. Se desea consultar o recibir el menú visite:
www.arumeservicios.com



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