



FOANPAS

XUÑO 2022



LUNS

30/05/2022

MARTES

31/05/2022

MÉRCORES

01/06/2022

XOVES

02/06/2022

VENRES

03/06/2022

ENSALADILLA CON OVO RELADO E MAHONESA

CHURRASCO

ARROZ

IOGUR

FABAS ESTUFADAS

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

CREMA CAMPEIRA

ESTUFADO DE TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

FROITA

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 710,80

Prot. (g) 24,20

Lip. (g) 24,40

HdeC (g) 84,25

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

Ensalada de atún e pataca cocida

Verduras guisadas con dados de lombo

Lasaña de peixe e espinacas

Froita

Lácteo

Lácteo



Recomendacións

06/06/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Froita

07/06/2022

ESPAGUETIS CON TOMATE

ESTUFADO DE PORCO

XARDIÑEIRA

FROITA

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

Lácteo

08/06/2022

LENTELLAS A CASEIRA

PESCADA A ROMANA

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

Vaso de leite, bolachas tipo maria. Zume de laranxa natural

Lácteo

09/06/2022

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA

PAELLA DE PAVO E VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Froita

10/06/2022

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E MILLO

FROITA

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

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 659,80

Prot. (g) 23,50

Lip. (g) 19,10

HdeC (g) 90,58



Recomendacións

13/06/2022

CREMA DE COLIFLOR E MAZA

MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL

FROITA

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

Ensalada de polo

Lácteo

14/06/2022

ENSALADA TROPICAL

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR

Vaso de leite, cereais con mel. Froita natural

Verduras guisadas con dados de lombo

Froita

15/06/2022

SOPA DE VERDURAS

ALBONDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, pan con multicereais con tomate e aceite de oliva. Froita

Brocoli salteado con salmón e patacas

Lácteo

16/06/2022

ENSALADA CAMPEIRA

POLO O ALLO

CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL

IOGUR

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

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Froita

17/06/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 656,19

Prot. (g) 24,70

Lip. (g) 21,00

HdeC (g) 81,98



Recomendacións

20/06/2022

ENSALADA MIXTA

TAQUIÑO DE POLO CON MACARRONS INTEGRAIS

IOGUR

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

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida

Froita

21/06/2022

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE CABACIÑA

LEITUGA E TOMATE

FROITA

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

Pescada o forno con arroz integral

Lácteo

22/06/2022

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO



23/06/2022

23/06/2022

24/06/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 627,13

Prot. (g) 21,17

Lip. (g) 22,55

HdeC (g) 56,54



Recomendacións

Garantía que estes menús foron planificados segundo os principios dietéticos nutricionais establecidos polo OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visítalo: www.arumeservicios.com



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

Inés Barciela Cabaleiro