



# FOANPAS

## OUTUBRO 2022



### LUNS

03/10/2022

LENTELLAS VEXETAIS

PESCADA EN SALSA DE PORROS

PATACA COCIDA

IOGUR

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

Brócoli con lomo e codiños salteados

Froita

### MARTES

04/10/2022

ENSALADILLA CON OVO RELADO

POLO O CHILINDRON

ARROZ

FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Lasaña de peixe e espinacas

Lácteo

### MÉRCORES

05/10/2022

CREMA CAMPEIRA

LOMBO NATURAL ADUBADO

PASTA SALTEADA

IOGUR

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

Ensalada de atún e pataca cocida

Froita

### XOVES

06/10/2022

FABAS ESTUFADAS

XARDA O FORNO

LEITUGA E TOMATE

FROITA

logur natural, bolachas tipo maria con marmela e manteiga. Froita fresca

Chicharos con dados de polo e quinoa

Lácteo

### VENRES

07/10/2022

SOPA MARAVILLA CON CABAZA

TENRERIA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 650,36

Prot. (g) 22,83

Lip. (g) 22,55

HdeC (g) 90,18



Recomendacións

10/10/2022

ARROZ TRES DELICIAS

ESTUFADO DE PORCO

XARDINEIRA

IOGUR

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Brocoli salteado con salmón e pataca

Froita

11/10/2022

ENSALADA CON GARAVANZOS

FIDEOS CON ATÚN GUISADO

FROITA

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

12/10/2022

FESTIVO

13/10/2022

XUDIAS SALTEADAS CON ALLADA

PAELLA DE PAVO E VERDURAS

IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano. Froita

Cous cous con pescada e bastonciños de cabaciña

Froita

14/10/2022

CREMA DE BROCOLI E CENORIA

TORTILLA DE PATACA

LEITUGA E MILLO

FROITA

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

Codiños salteados con salmón e brocoli

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 663,09

Prot. (g) 22,40

Lip. (g) 21,93

HdeC (g) 95,21



Recomendacións

17/10/2022

CREMA DE COLFLOR E MAZA

MACARRONS CON BOLOÑESA VEXETAL

FROITA

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

Tortilla de francesa con leituga, millo e noces

Lácteo

18/10/2022

ENSALADA TROPICAL

BACALLAO ESTUFADO CON PATACAS

IOGUR ECOLÓXICO

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Xudias verdes con magro de porco

Froita

19/10/2022

SOPA DE VERDURAS

ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

FROITA

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

Rapante a prancha con patacas e verduras

Lácteo

20/10/2022

PASTA CON VERDURAS

POLO O ALLO

PURÉ DE PATACA

IOGUR

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

Atún salteado con berenxena, cabaciña e patacas

Froita

21/10/2022

GARAVANZOS ESTUFADOS

PESCADA O FORNO

PATACA COCIDA

FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Minestra de verduras con taquiños de tenreira

Lácteo

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 646,11

Prot. (g) 23,26

Lip. (g) 22,09

HdeC (g) 87,55



Recomendacións

24/10/2022

ENSALADA MIXTA

TAQUIÑO DE POLO GUISADO CON MACARRONS

IOGUR

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

Pescada o forno con patacas e verduras

Froita

25/10/2022

CRÉMA DE CENORIA

XARDA CON ALLADA

PATACAS O VAPOR

FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Lácteo

26/10/2022

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE CABACIÑA

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

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

Verduras guisadas con dados de lombo

Lácteo

27/10/2022

FABAS ESTUFADAS

PESCADA A ROMANA

LEITUGA, MILLO E ESPÁRRAGOS

IOGUR

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Arroz con verduras e trociños de tortilla francesa

Froita

28/10/2022

MENÚ DE SAMAIÑ



ENERXÍA (Kcal) 650,30

Prot. (g) 21,59

Lip. (g) 21,82

HdeC (g) 70,49



Recomendacións

Garantía que estos menús fueron planificados segundo os principios dietéticos 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 visítate



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

*Inés Barciela Cabaleiro*