



FOANPAS

SETEMBRO 2022



LUNS

05/09/2022

MARTES

06/09/2022

MÉRCORES

07/09/2022

XOVES

08/09/2022

VENRES

09/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

Energía (Kcal) 694,81

Prot. (g) 25,19

Lip. (g) 24,92

HdeC (g) 93,10

CREMA DE CABAZA

ESPAGUETIS CON VERDURIÑAS

TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ

XARDA EN SALSA DE LIMÓN

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE

FROITA

IOGUR

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

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Lasaña de peixe e espinacas

Brócoli con lomo e codiños salteados

Lácteo

Froita



Recomendacións

12/09/2022

13/09/2022

14/09/2022

15/09/2022

16/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 617,68

Prot. (g) 23,04

Lip. (g) 20,63

HdeC (g) 79,97

XUDIAS REFOGADAS

ESPIRAIS O FORNO

CREMA DE CABCIAÑA

ENSALADA TROPICAL

CREMA DE COLIFLOR E MAZÁ

LOMBO NATURAL ADUBADO

PESCADA A GALEGA

TORTILLA DE PATACA

POLO ASADO

ATÚN GUISADO CON FIDEOS

PATACAS GUISADAS

ENSALADA DE LEITUGA E CENORIA

TOMATE NATURAL

ARROZ

FROITA

FROITA

IOGUR

FROITA

IOGUR ECOLÓXICO

Vaso de leite, cereais de avena e froita

logur 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 xamon serrano. Froita

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

Codiños salteados con salmón e brocoli

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e arroz basmati

Chicharos con dado de polo e quinoa

Cabciaña rechea de atún e pataca cocida

Tenreira asada con cenoria e arroz branco

Lácteo

Lácteo

Froita

Lácteo

Froita



Recomendacións

19/09/2022

20/09/2022

21/09/2022

22/09/2022

23/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 647,84

Prot. (g) 22,71

Lip. (g) 23,28

HdeC (g) 86,65

SOPA DE ESTRELIÑAS

ENSALADILLA CON OVO RELADO E MAHONESA

LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO

PASTA INTEGRAL A NAPOLITANA

ENSALADA COMPLETA

MEDALLÓN DE SALMÓN E CABAZA

CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS

FILETE DE PESCADA A ROMANA

ESTUFADO DE PORCO CON VERDURAS

ALBÓNDEGAS EN SALSA DE TOMATE

ARROZ

FROITA

FROITA

FROITA

ARROZ

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

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

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Tortilla de berenxena con ensalada de tomate

Brócoli con salmón e pataca cocida

Xudias verdes con magro de porco

Rapante a plancha con arroz integral e minestra

Atún salteado con berenxena, cabciaña e patacas

Froita

Lácteo

Lácteo

Lácteo

Froita



Recomendacións

26/09/2022

27/09/2022

28/09/2022

29/09/2022

30/09/2022

VALOR NUTRICIONAL SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 665,94

Prot. (g) 24,05

Lip. (g) 23,56

HdeC (g) 86,20

CREMA DE VERDURAS

FABAS VEXETAIS

XUDIAS CON XAMÓN

ARROZ TRES DELICIAS

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE CABCIAÑA

XARDA CON ALLADA

MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL

PESCADA O FORNO

MILANESA

ENSALADA DE LEITUGA, OLIVAS E REMOLACHA

BRECOL E CENORIA

ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E MILLO

PATACAS

FROITA

IOGUR

FROITA

FROITA

IOGUR

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

Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita

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

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano. Froita

Vaso de leite, biscoito caseiro e froita fresca

Ensalada de pasta e ovo cocido

Minestra de verduras con taquiños de tenreira e pataca

Arroz salteado con taquiños de bacallao e berenxena

Chicharos con dados de polo e quinoa

Ensalada de atún e pataca cocida

Lácteo

Froita

Lácteo

Lácteo

Froita



Recomendacións

Garante 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