



FOANPAS

MARZO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	27/02/2023	28/02/2023	01/03/2023	02/03/2023	03/03/2023	
			SOPA DE FIDEOS POLO O CHILINDRON ARROZ CON VERDURAS FROITA	ESPIRAIS CON VEXETAIS XARDA EN SALSA DE LIMÓN LEITUGA, MILLO E CENORIA IOGUR	CREMA DE COLIFLOR E MAZA RAGOUT DE PORCO CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 634.00 Prot. (g) 20.70 Lip. (g) 22.40 HdeC (g) 76.44
			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
			Lasaña de peixe e espinacas	Verduras con magro salteado e patacas	Arroz salteado con bacalao e verduras	
			Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 2	06/03/2023	07/03/2023	08/03/2023	09/03/2023	10/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	POTAXE DE LENTELLAS FILETE DE PESCADA A MARIÑEIRA PATACAS E BROCOLI FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO ASADO VERDURIÑAS IOGUR	ESPAGUETIS CON TOMATE GALLO SAN PEDRO LEITUGA, TOMATE E MILLO FROITA	CALDO VEXETAL ESTUFADO DE TENREIRA A XARDIÑEIRA IOGUR	CREMA DE CABAZA TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	ENERXÍA (Kcal) 614.66 Prot. (g) 19.40 Lip. (g) 20.80 HdeC (g) 75.52
	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
	Verduras guisadas con dados de lombo	Brocoli salteado con bacalao e pataca	Tortilla de berenxena con ensalada de tomate	Salmón o forno con arroz integral	Peixe o forno con arroz integral	
	Lácteo	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	
Semana 3	13/03/2023	14/03/2023	15/03/2023	16/03/2023	17/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	GARAVANZOS CON ESPINACAS LOMBO NATURAL ADUBADO PURE DE PATACA IOGUR	ESPIRAIS O FORNO GUISO DE CALAMARES CON PATACAS FROITA	SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR ECOLOXICO	FABADA TORTILLA DE ATÚN LEITUGA E MILLO FROITA	CREMA DE CABAÑIÑA PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 711.11 Prot. (g) 25.15 Lip. (g) 24.84 HdeC (g) 112.03
	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	Recomendacións
	Cabañiña rechea de atún e pataca cocida	Ministra de verduras con taquiños de polo	Cous cous con rapante e bastonciños de cabañiña	Arroz con trociños de tortilla francesa e ensalada de tomate	Pescada o forno con patacas e verduras	
	Froita	Lácteo	Froita	Lácteo	Lácteo	
Semana 4	20/03/2023	21/03/2023	22/03/2023	23/03/2023	24/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	SOPA DE PIÑONS FILETE DE PESCADA A ROMANA ENSALADA DE LEITUGA, CENORIAS E OLIVAS IOGUR	MINISTRA SALTEADA CON XAMÓN CALDERETA DE TENREIRA CON FIDEOS FROITA	LENTELLAS CON CHOURIZO ARROZ CON BACALAO FROITA	CREMA DE VERDURAS POLO AS FINAS HERBAS PATACAS E CHICHAROS FROITA	 XORNADA NUTRIFRIENDS para o planeta	ENERXÍA (Kcal) 640.40 Prot. (g) 21.40 Lip. (g) 21.50 HdeC (g) 80.88
	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	Vaso de leite, panc con aceite de oliva e queixo fresco. Froita	Recomendacións
	Arroz salteado con taquiños de salmón e berenxena	Rapante a prancha con patacas e verduras	Ensalada de polo	Tortilla de francesa con leituga, millo e nozes	Chicharos con dados de polo e quinoa	
	Froita	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Froita	
Semana 5	27/03/2023	28/03/2023	29/03/2023	30/03/2023	31/03/2023	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
	CALDO GALEGO TORTILLA DE CABAÑIÑA TOMATE NATURAL FROITA	FESTIVO FROITA	SOPA VEXETAL ALBONDEGAS EN SALSA ARROZ IOGUR	LENTELLAS REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA FROITA	CREMA DE CENORIA MILANESA DE POLO PATACAS O FORNO IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 651.11 Prot. (g) 22.10 Lip. (g) 22.90 HdeC (g) 83.49
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. 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
	Codiños salteados con salmón e brocoli		Ensalada de atún e pataca cocida		Lasaña de peixe e espinacas	
	Lácteo		Froita	Lácteo	Froita	

Garante que estes menús foron 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 desexas consultar o menú online visita:



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