



FOANPAS

ABRIL 2023



LUNS

10/04/2023

MARTES

11/04/2023

MÉRCORES

12/04/2023

XOVES

13/04/2023

VENRES

14/04/2023

Semana 1

LENTELLAS A CASEIRA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACAS O VAPOR CON PEREXIL
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Ensalada de polo
Lácteo

CREMA VEXETAL
ALBONDEGAS CON TOMATE
ARROZ
FROITA

Vaso de leite, pan con xamón cocido.
Froita

Lasaña de peixe e espinacas
Lácteo

GARAVANZOS CON VERDURAS
FIDEOS GUISADOS CON ATÚN
IOGUR

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

Verduras con magro salteado e patacas
Froita

CALDO GALEGO
TORTILLA DE PATACA
LEITUGA E MILLO
FROITA

Vaso de leite. Tostas de xamón serrano.
Froita

Arroz salteado con bacalao e verduras
Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

Energía (Kcal) 650,95

Prot. (g) 22,03

Lip. (g) 21,60

HdeC (g) 97,44



Recomendacións

17/04/2023

CREMA DE CABAZA
MACARRONS CON BOLONESA
VEXETAL
FROITA

Vaso de leite, cereais de avena e froita

Verduras guisadas con dados de lombo
Lácteo

18/04/2023

SOPA DE FIDEOS
BACALLOO ESTUFADO CON PATACAS
IOGUR

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

Tortilla de berenxena con ensalada de
tomate
Froita

19/04/2023

ENSALADILLA
RAGOUT DE PORCO CON PATACAS
FROITA

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

Ensalada con atún
Lácteo

20/04/2023

CREMA DE CABACIÑA
POLO O ALLO
CODIÑOS SALTEADOS CON ALLO E
PEREXIL
IOGUR

Vaso de leite, pan con xamón serrano.
Froita

Dados de tenreira salteada con minestra
de verduras
Froita

21/04/2023



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

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 674,03

Prot. (g) 24,20

Lip. (g) 24,21

HdeC (g) 76,97



Recomendacións

24/04/2023

LENTELLAS A CASEIRA CON
CHOURIZO
TORTILLA DE CABACIÑA
TOMATE
IOGUR

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

Cous cous con rapante e bastonciños de
cabaciña
Froita

25/04/2023

CREMA DE CENORIA
PESCADA A ROMANA
ENSALADA DE LEITUGA, MILLO E
OLIVAS
FROITA

Vaso de leite, cereais con mel. Froita

Salteado de lombo con cabaciña,
berenxena e fideos
Lácteo

26/04/2023

XUDIAS CON OVO
POLO O CHILINDRON
ARROZ CON VERDURAS
FROITA

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

Cabaciña rechea de atún e pataca cocida
Froita

27/04/2023

ESPIRAIS CON VEXETAIS
XURELO EN SALSA DE LIMÓN
LEITUGA, MILLO E CENORIA
IOGUR

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

Chícharos con dados de tenreira e quinoa
Lácteo

28/04/2023

GARAVANZOS ESTUFADOS
EMPANADA DE CARNE
PIÑA NO SEU ZUME
FROITA

Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita

Pescada o forno con patacas e verduras
Lácteo

VALOR
NUTRICIONAL
SEMANAL

ENERXÍA (Kcal) 654,53

Prot. (g) 23,03

Lip. (g) 22,52

HdeC (g) 52,64



Recomendacións

Garante que estos menús foron
planificados segundo os principios
dietético-nutricionais establecidos pola
OMS (Organización Mundial da Saúde) en
alimentación escolar e van ser elaborados
con materias primas de 1ª calidade. Se
deseza consultar o menú online visítate



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