



FOANPAS

MAIO 2023



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES	VALOR NUTRICIONAL SEMANAL
Semana 1	01/05/2023	02/05/2023	03/05/2023	04/05/2023	05/05/2023	
	FESTIVO	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATACA TOMATE IOGUR	LENTELLAS A CASEIRA CON CHOURIZO XURELO EN SALSA DE LIMON ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E MILLO FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS POLO O CHILINDRON VERDURIÑAS IOGUR	ENSALADA PRIMAVERA ESTUFADO DE CARNE A XARDINEIRA FROITA	ENERXÍA (Kcal) 669,30 Prot. (g) 21,80 Líp. (g) 23,10 HdeC (g) 69,26
		Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. 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
		Minestra de verduras con taquiños de tenreira Froita	Verduras guisadas con dados de lombo Lácteo	Arroz salteado con bacallao e verduras Froita	Lasaña de peixe e espinacas Lácteo	
Semana 2	08/05/2023	09/05/2023	10/05/2023	11/05/2023	12/05/2023	
	ENSALADA CON GARAVANZOS LOMO NATURAL ADUBADO ARROZ IOGUR	ESPIRAIS O FORNO SAN PEDRO O FORNO PATACAS O VAPOR FROITA	SOPA DE VERDURAS TENREIRA GOVERNADA CON ARROZ IOGUR	FABADA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE LEITUGA E MILLO FROITA	CREMA DE CABACIÑA PUCHERO DE POLO CON PATACAS FROITA	ENERXÍA (Kcal) 711,11 Prot. (g) 25,20 Líp. (g) 24,80 HdeC (g) 112,03
	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
	Pescada o forno con pataca e verduras Lácteo	Ensalada de polo Froita	Brocoli salteado con bacallao e pataca Lácteo	Verduras con magro salteado e patacas Froita	Peixe o forno con verduras salteada e quinoa Lácteo	
Semana 3	15/05/2023	16/05/2023	17/05/2023	18/05/2023	19/05/2023	
	ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE PESCADA O FORNO ENSALADA DE LEITUGA, CENORIA E OLIVAS VERDES IOGUR	CREMA DE VERDURAS ESTUFADO DE PORCO CON CHICHAROS FROITA	FESTIVO	MINISTRA CON XAMON POLO O FORNO ARROZ FROITA	XUDIAS CON ALLADA MACARRONS CON BOLAÑESA VEXETAL IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 619,55 Prot. (g) 22,27 Líp. (g) 22,27 HdeC (g) 75,53
	Vaso de leite, pan integral con aceite de oliva e peituga de pavo. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, cereais con mel. Froita		Iogur natural, bolachas de avena con plátano. Zume de laranxa natural	Vaso de leite, biscoito caseiro. Froita	Recomendacións
	Minestra de verduras con taquiños de lombo Froita	Cabaciña rechea de atún e pataca cocida Lácteo		Cous cous con rapante e bastoniños de cabaciña Lácteo	Verduras guisadas con dados de tenreira Froita	
Semana 4	22/05/2023	23/05/2023	24/05/2023	25/05/2023	26/05/2023	
	SOPA DE FIDEOS ALBONDEGAS EN SALSA ARROZ FROITA	ENSALADA COMPLETA GUISO DE CALAMARES CON PATACAS FROITA	CREMA DE COLIFLOR E MAZA POLO EN SALSA AS FINAS HERBAS PASTA SALTEADA IOGUR	ARROZ TRES DELICIAS REDONDO DE PESCADA CON ALLADA BROCOLI E CENORIA FROITA	ENSALADA TRICOLOR MILANESA PATACA PANADEIRA IOGUR	ENERXÍA (Kcal) 659,10 Prot. (g) 22,50 Líp. (g) 22,60 HdeC (g) 74,72
	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
	Pescada a prancha con ensalada con froitos secos Lácteo	Fideos con lomo e verduras Lácteo	Tortilla de berexena con ensalada de tomate Froita	Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Arroz salteado con taquiños de salmón e berexena Froita	
Semana 5	29/05/2023	30/05/2023	31/05/2023	01/06/2023	02/06/2023	
	PASTA SALTEADA PESCADA EN SALSA CEDEIRESA LEITUGA, MILLO E OLIVAS IOGUR	CREMA DE CENORIAS TORTILLA DE PATACA TOMATE NATURAL FROITA	SOPA MARAVILLA CON CABAZA TENREIRA EN SALSA DE CENORIAS CON PATACAS NÁTILLAS DE VAINILLA FROITA			ENERXÍA (Kcal) 620,00 Prot. (g) 19,60 Líp. (g) 21,50 HdeC (g) 80,21
	Vaso de leite, cereais de avena e froita	Iogur natural, pan tostado con tomate e aceite de oliva. Froita	Vaso de leite, pan con xamón cocido. Froita			Recomendacións
	Chicharos con dados de polo e quinoa Froita	Minestra de verduras con taquiños de tenreira Lácteo	Lasaña de peixe e espinacas 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 visítalo:



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